STOP KILOS

La méthode qui marche vraiment

FITNESS À LA MAISON + NUTRITION HEALTHY



+ DE 50 EXERCICES POUR LUI ET ELLE

12 SEMAINES DE MENUS ADAPTÉS À TON POIDS

- + DE 40 RECETTES TENDANCE
- Listes de courses avec prix
- Jeûne intermittent
- Sport à la maison

MENTIONS LÉGALES ET CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ

L'ouvrage STOP KILOS — La méthode qui marche vraiment appartient à la société ADSK PERFECT BODY. Il a été écrit par une infirmière diplômée d'État, titulaire d'un diplôme universitaire en nutrition et activités sportives, avec la participation d'un coach sportif et préparateur physique.

Cet ouvrage donne des conseils généraux pour adopter une alimentation équilibrée et une pratique sportive régulière. Il n'est pas personnalisé et ne remplace en aucun cas l'avis, le diagnostic ou le traitement d'un professionnel de santé. Avant de commencer un programme alimentaire ou sportif, demande l'avis de ton médecin, en particulier si tu as un problème de santé, si tu prends un traitement, si tu es enceinte ou allaites, ou si tu as des antécédents de troubles du comportement alimentaire. Ce programme n'est pas destiné aux moins de 18 ans.

Les valeurs nutritionnelles sont calculées à partir de la table de composition nutritionnelle CIQUAL (ANSES) et arrondies ; elles peuvent varier selon les marques et les produits. Les prix sont des estimations moyennes constatées en supermarché en France en 2026, donnés à titre indicatif. Les résultats varient d'une personne à l'autre.

ADSK PERFECT BODY ne pourra être tenue pour responsable de tout dommage direct ou indirect résultant de l'utilisation des informations contenues dans cet ouvrage.

Tous droits réservés. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit est illicite (article L. 122-4 du Code de la propriété intellectuelle). Tu peux imprimer cet ouvrage pour un usage strictement personnel.



SOMMAIRE

Comprendre · Mincir en 8 semaines · Stabiliser en 4 semaines · Bouger

Qui suis-je ? 5
Comment utiliser ce livre 6

PARTIE 1 — COMPRENDRE POUR RÉUSSIR 7

Calories : comment on maigrit vraiment 7
Protéines, glucides, lipides : le trio gagnant 8
Trouve ton niveau 9
Bien choisir ses aliments 11
Les modes de cuisson 12
Brûle-graisses : les mythes et les vrais alliés 13
Les erreurs à éviter 14
20 conseils qui changent tout 15
Le jeûne intermittent 16/8 16
Faim ou émotion ? Le manger émotionnel 17
Anti-inflammatoires, épices qui aident et moins de sel 19
Balance qui stagne, rétention d'eau et plateau 21
J'ai craqué : restos, fêtes et vacances 23
Mode famille : un seul plat pour tous 24
Le tableau des équivalences 25
Fruits et légumes de saison 26

PARTIE 2 — TES 12 SEMAINES 27

Ton test de départ 27
SEMAINE 1 — JE PRENDS LE RYTHME 28
SEMAINE 2 — JE DÉCOUVRE LES BOWLS 39
SEMAINE 3 — JE CUISINE MALIN 49
SEMAINE 4 — MES PREMIERS JOURS DE JEÛNE 60
SEMAINE 5 — J'ACCÉLÈRE 70
SEMAINE 6 — JE TIENS BON 81
SEMAINE 7 — NOUVEAU PALIER 91
SEMAINE 8 — OBJECTIF ATTEINT : JE FAIS LE POINT 101
La stabilisation : ne jamais reprendre 111
SEMAINE 9 — JE STABILISE : + 150 KCAL 112
SEMAINE 10 — JE STABILISE : + 250 KCAL 123
SEMAINE 11 — JE STABILISE : + 350 KCAL 133
SEMAINE 12 — MON ÉQUILIBRE POUR LA VIE 143

PARTIE 3 — LES RECETTES 154

Idées de remplacement : classique, végétarien, vegan 155

Petits-déjeuners 158
Déjeuners & bowls 168
Dîners légers 184
Collations & desserts 202
20 snacks à moins de 100 kcal 205

PARTIE 4 — LE SPORT 206

Le programme sportif 206
Programme marche et exercices doux 207
Exercices — Haut du corps 209
Exercices — Abdos & gainage 216
Exercices — Fessiers & jambes 224
Exercices — Cardio & tout le corps 233
Les étirements 239

PARTIE 5 — MON CARNET DE SUIVI 244

Mes mesures et mon test 244
Mon calendrier 245
Mes photos avant / après 246



Qui suis-je ?

Je m'appelle Amanda Biz. Je suis infirmière, j'ai un diplôme universitaire en nutrition et activités sportives, et j'ai travaillé dans plusieurs services, dont la chirurgie de l'obésité, la rééducation et les troubles du comportement alimentaire. Ces années m'ont appris une chose : les régimes miracles ne marchent pas. Ce qui marche, c'est une méthode simple, que l'on peut tenir dans la vraie vie.

J'ai moi-même pris une quinzaine de kilos pendant une période où je mangeais n'importe comment et grignotais beaucoup. Je les ai perdus en changeant mon alimentation et en faisant du sport à la maison, sans salle et sans matériel. C'est cette méthode, testée par des milliers d'utilisatrices et d'utilisateurs de mes programmes, que je te partage dans ce livre.

Ici, pas de poudre magique, pas de menus tristes, pas de promesse de « -10 kg en 10 jours ». Tu vas manger des plats que tu vois passer sur les réseaux (bowls, baked oats, pâtes à la feta…), calculés au gramme près, adaptés à ton poids, avec une liste de courses et un budget pour chaque semaine. Et tu vas bouger 3 fois par semaine avec un programme sportif progressif.

« Nous sommes tous différents : ne te compare pas aux autres. Compare-toi à la personne que tu étais hier. »



Ma transformation, grâce à une alimentation équilibrée et au sport à la maison.

Comment utiliser ce livre

- **1. Trouve ton niveau.** Un tableau simple te donne ton niveau (1 à 5) selon ton poids et ton activité. Tous les menus sont écrits pour le niveau 2 : tu multiplies simplement les quantités par ton coefficient.
- **2. Fais tes courses.** Chaque semaine a sa liste de courses classée par rayon, avec les quantités et le prix estimé.
- **3. Prépare le dimanche.** 1 h de « batch cooking » et ta semaine est prête : moins de temps en cuisine, moins de tentations.
- **4. Suis les menus.** 3 repas par jour + 1 collation facultative, avec les calories et les macros de chaque repas. Les recettes marquées ★ sont détaillées dans la partie Recettes.
- **5. Bouge 3 fois par semaine.** Choisis ton niveau de sport (Débutant ou Confirmé) et suis les séances du lundi, mercredi et vendredi.
- **6. Note tes progrès.** Poids, tour de taille, photos : remplis ton carnet de suivi à la fin du livre toutes les 4 semaines.

Tu n'aimes pas un plat ?

Sous chaque plat des menus, la ligne 🔁 « Si tu n'aimes pas » te donne une alternative. Tu peux aussi piocher dans les idées de remplacement (classiques, végétariennes ou vegan) au début de la Partie 3. L'important, c'est la régularité, pas la perfection.

8 semaines pour mincir, 4 semaines pour stabiliser

Les semaines 1 à 8 servent à perdre du poids. Les semaines 9 à 12 remontent tes calories pas à pas : c'est la stabilisation, l'étape que la plupart des régimes oublient, et celle qui t'évite de reprendre.



PARTIE 1 — COMPRENDRE POUR RÉUSSIR

Les bases de la nutrition, sans jargon : ce qu'il faut savoir pour perdre du poids durablement.

Calories : comment on maigrit vraiment

Une calorie (kcal) est une unité d'énergie. Ton corps en a besoin en permanence, même quand tu dors. Pour maigrir, il n'y a qu'un seul principe qui marche vraiment : dépenser un peu plus d'énergie que ce que tu manges. C'est ce qu'on appelle le déficit calorique. Ton corps va alors puiser dans ses réserves de graisse.

Où partent tes calories ?

- **Le métabolisme de base (60 à 70 %) :** l'énergie pour respirer, faire battre ton cœur, garder ta température. Même en dormant 7 heures, une femme de 60 kg dépense environ 400 kcal.
- **La digestion (environ 10 %) :** digérer et stocker les aliments consomme de l'énergie, surtout les protéines.
- **L'activité physique (20 à 30 %) :** marcher, faire le ménage, le sport… C'est la partie sur laquelle tu peux agir le plus.

Pourquoi un déficit de 20 % et pas plus ?

Manger beaucoup moins fait maigrir plus vite sur la balance… mais tu perds surtout de l'eau et du muscle, tu as faim, tu es fatigué(e) et tu reprends tout à l'arrêt : c'est l'effet yo-yo. Avec un déficit d'environ 20 %, tu perds de la graisse à un rythme sain (0,5 à 1 kg par semaine en moyenne), tu gardes ton énergie et tes muscles.

À retenir

- Ne descends jamais sous 1 200 kcal par jour pour une femme et 1 500 kcal pour un homme sans suivi médical.
- Perdre 0,5 à 1 kg par semaine, c'est une vraie réussite.
- Le poids varie d'un jour à l'autre (eau, cycle, sel, digestion) : regarde la tendance sur 2 semaines.



Protéines, glucides, lipides : le trio gagnant

Les calories viennent de trois familles de nutriments, les macronutriments. Chacun a un rôle, aucun n'est à supprimer.

	Énergie	À quoi ça sert ?	Où le trouver ?
Protéines	4 kcal / g	Construire et garder tes muscles, rassasier longtemps	Viandes, poissons, œufs, skyr, fromage blanc, légumineuses, tofu
Glucides	4 kcal / g	Donner de l'énergie au cerveau et aux muscles	Flocons d'avoine, pain complet, riz, pâtes, pommes de terre, fruits
Lipides	9 kcal / g	Hormones, cerveau, vitamines A, D, E, K	Huile d'olive ou de colza, avocat, oléagineux, poissons gras
Fibres	≈ 2 kcal / g	Rassasier, faciliter le transit, nourrir le microbiote	Légumes, fruits, légumineuses, céréales complètes

Les lipides apportent deux fois plus de calories que les glucides et les protéines : c'est pour ça qu'on mesure l'huile à la cuillère, sans la supprimer.

L'assiette idéale, sans rien peser

- **La moitié de l'assiette :** des légumes (crus, cuits, surgelés, en soupe), à volonté.
- **Un quart :** une source de protéines de la taille de ta paume.
- **Un quart :** des féculents, l'équivalent de ton poing fermé une fois cuits.
- **Plus :** 1 cuillère à café de bonne huile, et 1 fruit ou 1 laitage si tu as encore faim.

Combien de protéines ?

Pendant une perte de poids, vise environ 1,2 à 1,6 g de protéines par kilo de poids corporel. C'est ce qui protège tes muscles et te donne un corps plus tonique, pas seulement plus mince. Les menus de ce livre apportent en moyenne plus de 100 g de protéines par jour au niveau 2.



Trouve ton niveau

Une femme de 58 kg et un homme de 95 kg n'ont pas les mêmes besoins. Tous les menus de ce livre sont écrits pour le NIVEAU 2 (≈ 1 500 kcal par jour). Tu suis le même menu que tout le monde : seules les quantités changent selon ton niveau.

Étape 1 — Repère ton niveau

	Ton poids actuel	Journée plutôt assise + sport du programme	Métier debout ou actif + sport du programme
FEMME	Moins de 60 kg	**Niveau 1**	**Niveau 2**
	60 à 79 kg	**Niveau 2**	**Niveau 3**
	80 à 99 kg	**Niveau 3**	**Niveau 4**
	100 kg et plus	**Niveau 4**	**Niveau 4**
HOMME	Moins de 80 kg	**Niveau 3**	**Niveau 4**
	80 à 109 kg	**Niveau 4**	**Niveau 5**
	110 kg et plus	**Niveau 5**	**Niveau 5**

Étape 2 — Multiplie les quantités

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
Calories / jour (avec collation)	**≈ 1 300 kcal**	**≈ 1 500 kcal**	**≈ 1 800 kcal**	**≈ 2 100 kcal**	**≈ 2 400 kcal**

Comment on fait, concrètement ?

- **Ton coefficient :** il est indiqué au début de chaque semaine (il varie un peu d'une semaine à l'autre selon les menus).
- **On multiplie :** viandes, poissons, œufs, féculents, produits laitiers, fruits, oléagineux et huile.
- **La collation est facultative :** prends-la si tu as faim entre les repas ou les jours de sport. Sans elle, tu économises 150 à 200 kcal. Au niveau 1, garde-la pour ne pas descendre sous 1 200 kcal par jour.
- **On ne touche pas :** aux légumes, à volonté à tous les niveaux.
- **Exemple niveau 3 (× 1,25) :** 60 g de riz cru → 75 g ; 120 g de poulet → 150 g ; 2 œufs → 2 à 3 œufs (arrondis au plus simple).
- **Ajuste :** plus de 1 kg perdu par semaine 2 semaines de suite ? Monte d'un niveau. Rien perdu en 3 semaines ? Descends d'un niveau (jamais sous le N1 pour une femme, ni sous le N2 pour un homme).

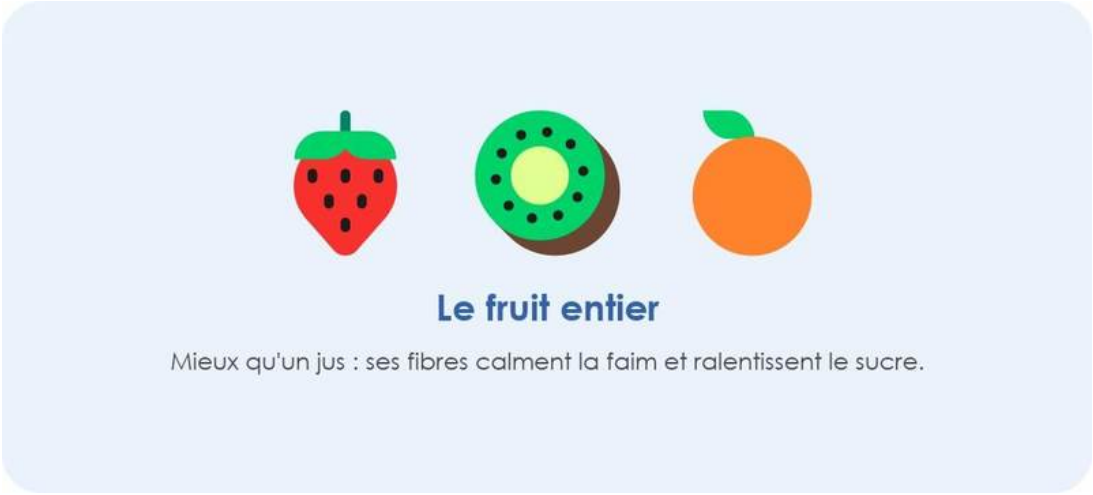
Pour les curieux : le calcul précis (formule de Mifflin-St Jeor)

Femme : (10 × poids en kg) + (6,25 × taille en cm) − (5 × âge) − 161

Homme : (10 × poids en kg) + (6,25 × taille en cm) − (5 × âge) + 5

Résultat × 1,4 (journée assise) ou × 1,6 (métier actif), puis − 20 % pour perdre du poids. Prends le niveau le plus proche.

Ex. : femme, 70 kg, 165 cm, 40 ans, bureau → 1 534 kcal → NIVEAU 2.



Bien choisir ses aliments

Les aliments à privilégier

Famille	Les meilleurs choix
Viandes maigres	Poulet, dinde (filet, escalope), lapin, veau, bœuf maigre et steak haché 5 %, jambon blanc ou de poulet dégraissé
Poissons & fruits de mer	Cabillaud, colin, merlu, lieu, sole, crevettes, moules ; poissons gras (saumon, sardines, maquereau) 2 fois par semaine
Œufs & laitages	Œufs, skyr, fromage blanc 0 %, yaourt nature, cottage cheese, lait demi-écrémé, un peu de feta ou de parmesan pour le goût
Protéines végétales	Lentilles, pois chiches, haricots rouges et blancs, tofu, edamame
Féculents	Flocons d'avoine, pain complet ou de seigle, riz basmati, quinoa, pâtes complètes, pommes de terre, patate douce
Légumes	Tous, frais, surgelés ou en conserve au naturel : ils sont à volonté
Fruits	Tous les fruits entiers (2 à 3 par jour) ; les fruits rouges surgelés sont économiques et parfaits
Bonnes graisses	Huile d'olive et de colza, avocat, amandes, noix, graines de chia, de lin, de sésame
Boissons	Eau (1,5 à 2 L), eau pétillante, thé, café, infusions, bouillon maison

Les aliments à limiter (sans les interdire)

- Plats préparés, fast-food, pizzas industrielles, nuggets, chips.
- Viennoiseries, biscuits, pâtisseries, bonbons, pâte à tartiner.
- Sodas (même « zéro », qui entretiennent l'envie de sucré), jus de fruits, sirops, boissons énergisantes.
- Alcool : 1 verre de vin = 1 part de gâteau en calories, et il ouvre l'appétit.
- Charcuterie grasse, fritures, sauces toutes prêtes, mayonnaise.

La règle des 90/10

Si 90 % de tes repas suivent le programme, les 10 % restants (un resto, un anniversaire, un carré de chocolat) ne changent rien au résultat. La perfection n'existe pas, la régularité si.

Assaisonner sans alourdir

- Citron, vinaigre (balsamique, de cidre), moutarde, sauce soja, tabasco.
- Ail, oignon, échalote, herbes fraîches ou surgelées (persil, basilic, coriandre, ciboulette, menthe).
- Épices : paprika, cumin, curry, curcuma, cannelle, piment, poivre.
- Sauce minute : fromage blanc 0 % + moutarde + citron + herbes, elle remplace la mayonnaise.
- Cuire le riz, les pâtes ou les lentilles dans de l'eau avec un cube de bouillon : plus de goût, zéro matière grasse.

Les modes de cuisson

Cuisson	Pour quoi ?	Les plus	Attention
Vapeur	Légumes, poissons, volaille	Aucune matière grasse, vitamines préservées	Surveiller le temps pour garder du croquant
À l'eau / bouillon	Féculents, légumineuses, légumes	Simple, pratique, zéro gras	Une partie des vitamines part dans l'eau
Air fryer	Frites de patate douce, poulet pané, légumes rôtis, saumon	Croustillant avec 1 c. à café d'huile	Ne pas surcharger le panier
Four / papillote	Poissons, légumes, gratins, muffins	Le four fait tout, goût préservé	Plus long
Poêle antiadhésive	Œufs, viandes, poêlées	Rapide, quelques gouttes d'huile suffisent	Éviter de faire fumer l'huile
Micro-ondes	Légumes, porridge, réchauffage	Très rapide, préserve les vitamines	Utiliser un récipient en verre



Brûle-graisses : les mythes et les vrais alliés

Sur les réseaux, on voit passer beaucoup de « brûle-graisses ». Voici ce que dit vraiment la science, pour ne plus perdre ton argent ni ton énergie.

Ce qu'on entend	La vérité
« Le citron à jeun fait fondre la graisse »	Faux. Un grand verre d'eau le matin est une bonne habitude (hydratation), avec ou sans citron, mais aucun aliment ne « fait fondre » la graisse.
« L'ananas brûle les graisses »	Faux. La bromélaïne aide à digérer les protéines, pas à brûler la graisse. L'ananas reste un bon fruit, peu calorique.
« Il ne faut pas manger de glucides le soir »	Faux. Ce qui compte, c'est le total de la journée. Un féculent le soir peut même aider à mieux dormir.
« Le jeûne fait maigrir plus que tout »	Pas vraiment. Il aide certaines personnes à manger moins, c'est tout. À calories égales, le résultat est le même.
« Les produits light font maigrir »	Pas toujours. On en mange souvent plus, et le sucre est parfois remplacé par du gras (ou l'inverse). Lis les étiquettes.
« Transpirer fait maigrir »	Faux. La sueur, c'est de l'eau : elle revient dès que tu bois. C'est la dépense d'énergie qui compte.
« Faire des abdos fait perdre du ventre »	Faux. On ne choisit pas où on perd la graisse. Les abdos musclent et gainent, le déficit calorique fait perdre le ventre.

Les vrais alliés minceur

- **Les protéines à chaque repas :** elles rassasient le plus longtemps et protègent tes muscles.
- **Les légumes en grande quantité :** beaucoup de volume, peu de calories, plein de fibres.
- **Les fruits entiers plutôt qu'en jus :** les fibres ralentissent l'absorption du sucre et calment la faim.
- **L'eau :** la soif se déguise souvent en faim. Bois un grand verre d'eau avant chaque repas.
- **Le café et le thé sans sucre :** ils coupent un peu la faim, sans calories (évite-les après 16 h pour bien dormir).
- **Le sommeil :** moins de 6 heures de sommeil augmente l'appétit et l'envie de sucré le lendemain.
- **Les épices :** elles donnent du goût sans calories, et un plat qui a du goût rassasie mieux.



Les erreurs à éviter

- **Sauter des repas.** Tu arrives affamé(e) au repas suivant et tu manges deux fois plus. Garde tes 4 repas (sauf jours de jeûne choisis).
- **Supprimer les glucides ou les lipides.** Tu manques d'énergie, tu craques. Tous les macros sont utiles, en bonne quantité.
- **Manger trop peu.** Moins de 1 200 kcal (femme) ou 1 500 kcal (homme) = fonte musculaire, fatigue et reprise de poids.
- **Oublier les protéines.** Sans elles, tu perds du muscle et tu as faim en permanence.
- **Boire ses calories.** Jus, sodas, cafés sucrés, alcool : on les oublie mais ils comptent.
- **Se peser tous les jours et paniquer.** Pèse-toi une fois par semaine, le même jour, le matin à jeun.
- **Tout arrêter après un écart.** Un repas ne détruit pas une semaine. Reprends simplement au repas suivant.
- **Se comparer aux autres.** Chaque corps a son rythme. Les hommes perdent souvent plus vite au début : c'est normal.



20 conseils qui changent tout

- Bois un grand verre d'eau au réveil et avant chaque repas.
- Prépare tes repas le dimanche (batch cooking) : c'est la clé n°1 de la réussite.
- Mange assis(e), sans écran, et pose ta fourchette entre deux bouchées : il faut 20 minutes pour ressentir la satiété.
- Commence tes repas par les légumes.
- Utilise des assiettes plus petites : l'œil est vite satisfait.
- Ne fais pas tes courses le ventre vide, et suis ta liste.
- Garde des en-cas sains à portée de main (fruit, skyr, amandes) et range le reste hors de vue.
- Marche au moins 8 000 pas par jour : descends un arrêt plus tôt, prends les escaliers.
- Dors 7 à 8 heures : le sommeil régule la faim.
- Mets du goût dans tes plats : épices, herbes, citron.
- Pèse ton huile et tes féculents les 2 premières semaines, ensuite tu sauras les doser à l'œil.
- Remplace les sodas par de l'eau pétillante avec du citron ou de la menthe.
- Autorise-toi un plaisir par semaine, prévu à l'avance, sans culpabiliser.
- Au restaurant : viande ou poisson grillé, légumes, et partage le dessert.
- Gère le stress autrement qu'en mangeant : marche, respiration, appel à un proche, douche.
- Fais-toi accompagner : un(e) ami(e), un groupe, le hashtag du livre sur les réseaux.
- Prends des photos et tes mensurations toutes les 4 semaines : la balance ne dit pas tout.
- Pense en semaines, pas en jours : c'est la moyenne qui compte.
- Écoute ta faim : si tu n'as vraiment plus faim, tu as le droit de laisser la fin de l'assiette.
- Sois fier(e) de chaque petite victoire.



Le jeûne intermittent 16/8

Tu en as forcément entendu parler sur les réseaux. Voici ce que c'est vraiment, sans mythe et sans excès.

C'est quoi ?

Le jeûne 16/8 consiste à manger tous ses repas dans une fenêtre de 8 heures, puis à ne rien manger pendant les 16 heures suivantes (la nuit comprise). Exemple : tu manges entre 12 h et 20 h, et tu ne prends rien de calorique entre 20 h et 12 h le lendemain.

Pourquoi ça peut aider ?

- Tu supprimes naturellement le grignotage du soir ou un repas pris sans faim.
- Beaucoup de personnes ont moins de fringales une fois habituées (après 1 à 2 semaines).
- C'est simple à organiser : moins de repas à préparer.

Ce qu'il faut savoir (la vérité scientifique)

Le jeûne n'est pas magique : il aide parce qu'il aide à manger moins. À calories égales, le résultat est le même. Dans ce programme, les jours « option jeûne » gardent les mêmes calories : on déplace simplement le petit-déjeuner.

Comment on le fait dans ce programme

Journée classique	Journée « option jeûne » ⏱
8 h : petit-déjeuner	Matin : eau, thé, café ou infusion, sans sucre ni lait
12 h 30 : déjeuner	12 h : premier repas = déjeuner + petit-déjeuner du menu (en dessert ou juste après)
16 h 30 : collation	16 h : collation
19 h 30 : dîner	19 h 30 : dîner, terminé avant 20 h

Le jeûne est proposé en OPTION à partir de la semaine 4 (repère le logo ⏱ dans les menus). Commence par 12 h, puis 14 h, puis 16 h. Tête qui tourne, maux de tête, ou tu compenses en mangeant beaucoup plus le soir ? Arrête : ce n'est pas pour toi, et ce n'est pas grave.

- **Pendant le jeûne, oui :** eau, eau pétillante, thé, café noir, infusions, bouillon de légumes.
- **Non :** sucre, miel, lait, jus de fruits, soda (même zéro), chewing-gum sucré.

⚠ Le jeûne est déconseillé si…

tu es enceinte ou allaitante, diabétique (surtout sous traitement), tu as moins de 18 ans, tu as des antécédents de troubles du comportement alimentaire, tu prends des médicaments à prendre pendant les repas, ou tu as un travail physique intense le matin. En cas de doute, demande l'avis de ton médecin.

Faim ou émotion ? Le manger émotionnel

Manger quand on est triste, stressé(e), fatigué(e) ou qu'on s'ennuie : c'est humain, et c'est la première cause d'échec des régimes. Le but n'est pas de t'interdire ces moments, mais de les reconnaître pour reprendre la main.

La vraie faim	L'envie émotionnelle
Arrive progressivement	Arrive brusquement, souvent après une émotion
N'importe quel aliment te convient	Tu veux un aliment précis (sucré, gras, croquant)
Tu peux attendre un peu	Elle est urgente
Elle disparaît quand tu as assez mangé	Tu continues même le ventre plein
Aucune culpabilité après	Souvent suivie de culpabilité

Le plan anti-craquage en 4 étapes

- **1. Stop :** pose-toi la question « est-ce que j'ai faim, ou est-ce que je ressens quelque chose ? »
- **2. Nomme l'émotion :** stress, ennui, fatigue, tristesse, colère, récompense… La nommer suffit souvent à faire baisser l'envie.
- **3. Attends 10 minutes** avec un grand verre d'eau ou une infusion, et fais autre chose : marcher, appeler quelqu'un, prendre une douche, ranger.
- **4. Toujours envie ?** Mange, mais en conscience : une portion, dans une assiette, assis(e), sans écran. Et passe à autre chose, sans culpabiliser.

À la place de manger : 10 idées selon l'émotion

Si tu te sens…	Essaie plutôt…
Stressé(e)	5 minutes de respiration lente (inspire 4 s, expire 6 s), une marche de 10 minutes
Fatigué(e)	Une sieste de 20 minutes, un grand verre d'eau, te coucher plus tôt ce soir
En train de t'ennuyer	Une activité avec les mains : rangement, dessin, jardinage, appeler un proche
Triste ou seul(e)	Écrire ce que tu ressens, parler à quelqu'un, une musique qui te fait du bien
En colère	Une séance de sport courte, taper dans un coussin, écrire puis déchirer la feuille
Envie de te récompenser	Un bain, un épisode de ta série, un soin, un petit achat non alimentaire

Ton petit journal des envies

Pendant 1 semaine, note chaque envie hors repas : l'heure, ce que tu ressentais, ce que tu as fait. Tu repéreras vite tes « moments à risque » (souvent la fin d'après-midi ou le soir devant un écran) et tu pourras les anticiper.

Quand demander de l'aide ?

Si tu as souvent des crises où tu manges de grandes quantités sans pouvoir t'arrêter, ou si la nourriture occupe tes pensées en permanence, parles-en à ton médecin : un accompagnement spécialisé existe et il est efficace.



Courses malines

Jamais le ventre vide, toujours avec ta liste.

Anti-inflammatoires, épices qui aident et moins de sel

Une inflammation « silencieuse » et prolongée est liée à la fatigue, à la prise de poids au niveau du ventre et à de nombreuses maladies. Bonne nouvelle : l'assiette peut aider. Les menus de ce livre en sont déjà riches.

Famille	Les aliments à privilégier	Pourquoi
Poissons gras	Saumon, sardines, maquereau, truite	Oméga-3, les plus anti-inflammatoires
Bonnes huiles	Huile d'olive, huile de colza	Polyphénols et oméga-3
Noix et graines	Noix, amandes, graines de lin moulues, chia	Oméga-3 végétaux, magnésium
Fruits rouges	Myrtilles, framboises, fraises, cerises	Antioxydants
Légumes verts	Épinards, brocoli, chou, salade, courgette	Vitamines, fibres, magnésium
Légumineuses	Lentilles, pois chiches, haricots	Fibres qui nourrissent le microbiote
Céréales complètes	Flocons d'avoine, quinoa, riz complet, pain complet	Glycémie plus stable
Boissons	Thé vert, infusions, eau	Antioxydants, hydratation

⚠ Ceux qui entretiennent l'inflammation (à limiter)

- Sucre ajouté, sodas, jus sucrés
- Farines blanches, viennoiseries, biscuits
- Charcuterie et produits ultra-transformés
- Fritures
- Alcool

Les épices qui aident (un peu !) à brûler

Aucune épice ne fait fondre la graisse. Mais certaines donnent un petit coup de pouce, et toutes remplacent avantageusement le sel, le sucre et les sauces grasses : c'est là leur vrai super-pouvoir.

Épice	Ce qu'elle fait vraiment	Comment l'utiliser
Piment, paprika fort	La capsaïcine augmente très légèrement la dépense d'énergie et peut réduire un peu l'appétit	Chili, fajitas, œufs, soupes
Gingembre	Facilite la digestion, léger effet anti-inflammatoire	Frais râpé dans un wok, une soupe, une infusion
Curcuma + poivre noir	Anti-inflammatoire ; le poivre multiplie son absorption	Curry, dahl, soupes, vinaigrettes
Cannelle	Peut modérer un peu la hausse du sucre dans le sang après un repas	Porridge, skyr, pommes au four, café
Poivre noir	Relève le goût sans calories	Partout, à la place du sel

Thé vert, matcha	Hydrate sans calories, effet très léger sur la dépense	2 à 3 tasses par jour, sans sucre, pas le soir
Herbes fraîches	Du goût sans sel ni gras	Persil, coriandre, basilic, menthe, ciboulette

Manger moins salé (sans manger fade)

Vise 5 g de sel par jour au maximum, soit une cuillère à café rase au total. Le piège : 70 à 80 % du sel est déjà dans les produits industriels (pain, charcuterie, fromages, plats préparés, sauces, chips, bouillons cubes). Le sel fait aussi retenir l'eau : moins de sel, c'est souvent un ventre moins gonflé.

- **Goûte avant de saler :** la plupart du temps, le plat n'en a pas besoin.
- **Remplace par :** herbes, épices, ail, oignon, citron, vinaigre, moutarde à l'ancienne.
- **Cuisine maison :** tu contrôles tout ce qu'il y a dans ton assiette.
- **Lis les étiquettes :** plus de 1,5 g de sel pour 100 g, c'est un produit très salé.
- **Et le sel d'Himalaya ?** Plus agréable en goût, mais c'est toujours 95 à 98 % de chlorure de sodium : c'est la quantité qui compte. Le sel iodé a l'avantage d'apporter de l'iode, utile à la thyroïde.



Balance qui stagne, rétention d'eau et plateau

« J'ai tout bien fait et j'ai pris 1 kg ce matin ! » Rassure-toi : ce n'est pas de la graisse. Pour stocker 1 kg de graisse, il faudrait manger environ 7 000 kcal de trop. Les variations d'un jour à l'autre, c'est de l'eau.

La cause	Ce qui se passe
Un repas salé	Le sel retient l'eau pendant 1 à 3 jours
Un repas riche en féculents	Les réserves de sucre des muscles se remplissent, avec de l'eau
Ton cycle	La semaine avant les règles, 1 à 2 kg d'eau en plus, parfois
Le sport	Un muscle qui se répare retient de l'eau, surtout au début
Le transit, le stress, le manque de sommeil	Quelques centaines de grammes à 1 kg selon les jours

La règle d'or

Pèse-toi 3 matins par semaine, dans les mêmes conditions, et compare les moyennes d'une semaine sur l'autre. Jamais un seul matin.

Un vrai plateau ? Vérifie ces 5 points

	Vérifie…	Si oui…
1	Ta moyenne ne bouge plus depuis 3 semaines ?	Sinon, ce n'est pas un plateau : continue.
2	Ton tour de taille baisse quand même ?	Tu perds de la graisse : tout va bien.
3	Tes portions ont-elles grossi « à l'œil » ?	Repèse huile, féculents et fromage pendant une semaine.
4	Tes pas quotidiens ont-ils baissé ?	Remonte à 8 000 à 10 000 pas.
5	Tout est en ordre ?	Descends d'un niveau pendant 2 semaines (jamais sous 1 200 kcal pour une femme, 1 500 pour un homme).

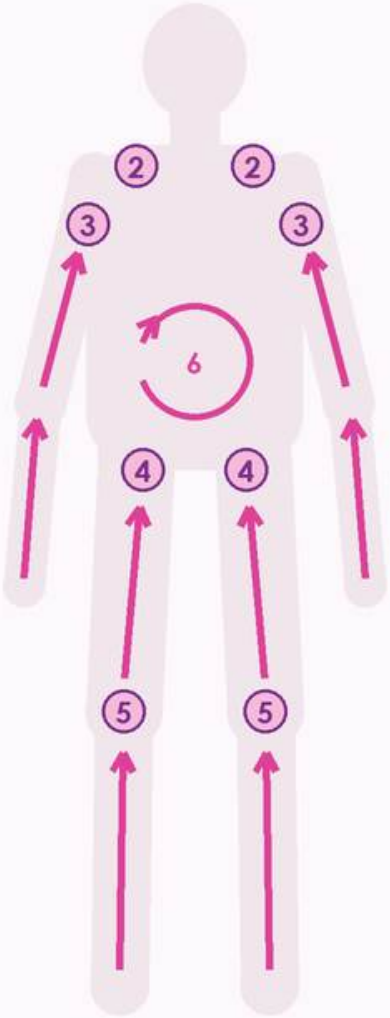
Les astuces anti-rétention

- **Bois plus :** 1,5 à 2 L par jour. Quand tu bois peu, ton corps retient l'eau.
- **Moins de sel, plus de potassium :** légumes verts, banane, kiwi, avocat, pommes de terre, légumineuses.
- **Marche :** le mollet est la « pompe » qui fait remonter le sang et la lymphe.
- **Jambes surélevées** 10 minutes le soir, et une douche fraîche sur les jambes, des chevilles vers les cuisses.
- **Contre le ventre gonflé :** mange lentement, augmente les fibres progressivement, limite les boissons gazeuses et les chewing-gums.

Le drainage lymphatique en automassage

LE DRAINAGE LYMPHATIQUE EN AUTOMASSAGE

Toujours vers le haut, vers les zones de drainage · gestes lents · pression très légère



1 RESPIRE
5 grandes respirations avec le ventre : elles lancent la circulation de la lymphe.

2 CLAVICULES
Dans le creux au-dessus des clavicules : 10 petits cercles très doux.

3 AISSELLES
Paume à plat dans le creux de l'aisselle : 10 pressions légères vers le haut.

4 PLIS DE L'AINE
10 pressions légères, comme pour étirer la peau vers le ventre.

5 GENOUX, PUIS JAMBES
10 pressions derrière chaque genou. Puis mains en « brassard » : des chevilles vers les genoux, puis des genoux vers l'aine, 5 fois par jambe.

6 VENTRE
Grands cercles doux dans le sens des aiguilles d'une montre, 1 minute.

10 minutes, le soir, jambes surélevées ensuite : le moment idéal. Soulage les jambes lourdes et la sensation de gonflement ; ne fait pas fondre la graisse.

⚠ Précautions

Pas d'automassage en cas de phlébite, de problème cardiaque, d'infection de la peau ou de cancer sans avis médical ; enceinte, demande d'abord à ta sage-femme. Consulte rapidement si une seule jambe est gonflée ou douloureuse, ou si tu es essoufflé(e).

J'ai craqué : restos, fêtes et vacances

Un anniversaire, un restaurant, un week-end de relâche : ça arrive à tout le monde, et c'est prévu. Ce qui compte, ce n'est pas l'écart, c'est ce que tu fais le lendemain. Un repas plaisir ne ruine pas des semaines d'efforts : le chiffre de la balance le lendemain, c'est surtout de l'eau qui repart en 2 à 3 jours.

Situation	Ce que tu fais
Le lendemain d'un écart	Tu reprends ton menu normal dès le petit-déjeuner. Pas de jeûne punitif, pas de séance « punition ». Bois bien, marche 10 000 pas, ne te pèse pas pendant 3 jours.
Restaurant	Viande ou poisson grillé + légumes. UN seul plaisir : l'entrée, le dessert OU le verre de vin, pas les trois.
Apéro, fête	Mange un fruit ou un yaourt avant de partir. Crudités et tomates cerises d'abord, un verre d'eau entre chaque verre.
Week-end ou vacances	Garde le petit-déjeuner du livre et tes pas, profite des repas. Au retour : 3 jours de menus normaux et c'est reparti.
Fast-food	Burger simple ou wrap au poulet, petite frite à partager ou salade, eau ou soda zéro.

Le repas plaisir, bien géré

- **1 par semaine, prévu à l'avance :** tu en profites vraiment, sans culpabilité.
- **Un repas, pas une journée :** le reste de la journée suit ton menu.
- **Commence par les protéines et les légumes :** tu auras naturellement moins de place pour le reste.
- **Le piège du « tout ou rien » :** « j'ai craqué, donc ma semaine est fichue ». Un écart pèse sur un repas, pas sur la semaine.



Mode famille : un seul plat pour tous

Cuisiner deux menus, un « régime » pour toi et un « normal » pour la famille, c'est épuisant et c'est souvent là qu'on abandonne. Bonne nouvelle : tous les plats de ce livre sont des plats de tous les jours. Toute la famille peut manger la même chose : seules les portions et les accompagnements changent.

Pour qui ?	Ce qui change dans l'assiette
Toi	Les quantités de ton niveau, la moitié de l'assiette en légumes.
Ton ou ta partenaire	Son niveau (souvent niveau 3 ou 4 pour un homme) : plus de féculents et de protéines, même plat.
Les enfants	Même plat, avec plus de féculents, un produit laitier et un fruit en dessert. Les enfants ne font pas de régime : ne réduis jamais leurs portions ni leurs matières grasses.
Les ados sportifs	Même plat, portions plus grandes, une collation en plus (tartine, fruit, laitage).

Les astuces qui simplifient la vie

- **Un plat, deux assiettes :** prépare le plat du livre, et ajoute pour les autres du pain, du fromage ou un dessert.
- **Le « bar à bowls » :** pose tout au centre de la table (riz, poulet, légumes, sauces) : chacun compose son assiette.
- **Les enfants cuisinent :** ils mangent mieux ce qu'ils ont préparé (pizzas tortilla, wraps, bowls, nice cream).
- **Pas de mots « régime » à table :** on parle de « bien manger », pas de kilos ; c'est important pour les enfants.

Les plats du livre que les enfants adorent

Pizza tortilla, burger maison, pâtes bolognaise aux légumes cachés, poulet croustillant, wraps, fajitas, riz sauté, pancakes, crêpes d'avoine, nice cream.



Les bonnes graisses

Avocat, huile d'olive, amandes : utiles, mais à la cuillère.

Le tableau des équivalences

Tu n'aimes pas un aliment, ou tu ne le trouves pas ? Remplace-le par un aliment de la même ligne, dans la quantité indiquée : les calories et les protéines restent proches.

Si le menu dit…	Tu peux prendre à la place…
120 g de poulet	130 g de dinde · 150 g de cabillaud ou colin · 150 g de crevettes · 100 g de steak haché 5 % · 3 œufs · 150 g de tofu
125 g de saumon	2 boîtes de sardines égouttées (170 g) · 150 g de maquereau frais · 130 g de truite
60 g de riz (cru)	60 g de pâtes complètes ou de quinoa · 250 g de pommes de terre · 220 g de patate douce · 90 g de pain complet
40 g de flocons d'avoine	60 g de pain complet · 35 g de muesli sans sucre ajouté · 1 grosse patate douce cuite (150 g)
150 g de skyr	200 g de fromage blanc 0 % · 150 g de cottage cheese · 2 yaourts nature
1 pomme	1 poire · 2 kiwis · 150 g de fruits rouges · 1 orange · ½ banane
15 g d'amandes	15 g de noix ou noisettes · 1 c. à soupe de beurre de cacahuète · 30 g d'avocat
1 c. à café d'huile d'olive (5 g)	5 g d'huile de colza · 15 g d'avocat · 5 g de beurre (occasionnellement)
35 g de feta	25 g de parmesan · 50 g de mozzarella light · 30 g de chèvre frais
100 g de lentilles cuites	100 g de pois chiches · 100 g de haricots rouges ou blancs (conserve égouttée)



Fruits et légumes de saison

Les fruits et légumes de saison sont moins chers, plus savoureux et plus riches en vitamines. Hors saison, pense aux surgelés : ils sont cueillis à maturité et aussi nutritifs que le frais.

Saison	Légumes	Fruits
Hiver (déc. – fév.)	Carotte, chou, chou-fleur, poireau, endive, épinards, navet, céleri, courge, mâche	Pomme, poire, orange, clémentine, kiwi, pamplemousse, citron
Printemps (mars – mai)	Asperge, radis, épinards, petits pois, artichaut, carotte nouvelle, salade	Pomme, kiwi, fraise (mai), rhubarbe, citron
Été (juin – août)	Tomate, courgette, aubergine, poivron, concombre, haricot vert, salade	Fraise, framboise, melon, pêche, abricot, cerise, pastèque, myrtille
Automne (sept. – nov.)	Potimarron, butternut, champignons, brocoli, chou, poireau, patate douce	Pomme, poire, raisin, figue, prune, coing, clémentine



PARTIE 2 — TES 12 SEMAINES

8 semaines pour mincir, puis 4 semaines pour stabiliser tes résultats. Chaque semaine : l'objectif, les menus jour par jour, la liste de courses avec les prix et tes 3 séances de sport.

- **Le sport :** 3 séances, lundi, mercredi et vendredi, juste avant les menus du jour. Choisis ton niveau : DÉBUTANT (violet) ou CONFIRMÉ (rose). Échauffe-toi 5 à 10 minutes avant, étire-toi 5 minutes après. Le n° renvoie à la fiche de l'exercice (Partie 4).
- **Le jeûne 16/8 (option) :** les jours marqués ⏱, tu peux décaler ton petit-déjeuner au déjeuner. Les calories de la journée ne changent pas.
- **Si tu n'aimes pas un plat :** la ligne 🔁 sous chaque plat te donne une alternative équivalente, jamais de porc obligatoire.
- **kcal** = calories ·
- **P** = protéines ·
- **G** = glucides ·
- **L** = lipides (en grammes)

★ = recette détaillée dans la Partie 3. ⏱ = jour « option jeûne 16/8 ». La collation est facultative.

Un plat ne te plaît pas, ou tu es végétarien(ne) / vegan ? Remplace-le par une des idées de remplacement (début de la Partie 3).

Ton test de départ

Avant de commencer, prends 15 minutes pour noter ton point de départ. Tu referas ces mesures en semaines 4, 8 et 12 (tableau dans ton carnet, Partie 5). Ce sont souvent elles, et pas la balance, qui te motiveront les jours de doute.

Mesure	Comment faire
Poids	3 matins de suite, à jeun, après les toilettes : note la moyenne.
Tour de taille	Au niveau du nombril, ventre relâché. Repère santé : moins de 80 cm pour une femme, moins de 94 cm pour un homme.
Tours de hanches, cuisse, bras	Toujours au même endroit (le plus large pour les hanches et la cuisse).
Test de marche	Nombre de pas en 10 minutes de marche rapide, ou ta distance.
Énergie, sommeil, humeur	Une note sur 10 pour chacun.
Photos	Face, profil et dos, même lumière, même tenue.

PHASE 1

JE PRENDS LE RYTHME

Semaines 1 à 4 : on installe les bonnes habitudes, sans frustration.

SEMAINE 1 — JE PRENDS LE RYTHME

Phase 1 · Je prends le rythme

Objectif

Manger à heures fixes, boire 1,5 à 2 L d'eau par jour, préparer ses repas à l'avance.

Dans ton corps

Les premiers jours, la balance descend souvent vite : c'est surtout de l'eau et du glycogène (tes réserves de sucre, stockées avec de l'eau). La faim des jours 2 à 4 passe dès que ton corps a pris le rythme des repas.

Le conseil de ta coach

Pèse-toi le premier matin, à jeun, après être passé(e) aux toilettes. Note aussi ton tour de taille : c'est souvent lui qui bouge en premier.

Ton coefficient

N1 × 0,90 N2 × 1,00 N3 × 1,25 N4 × 1,50 N5 × 1,75 (légumes à volonté)

Le dimanche (≈ 1 h)

Cuis 600 g de filets de poulet (four 200 °C, 20 min) et garde-les 4 jours au frigo. Cuis 155 g de riz basmati (poids cru) en une seule fois. Lave et coupe les crudités de la semaine, range-les dans des boîtes hermétiques.



L'en-cas malin

Un fruit + un laitage ou une poignée d'amandes : ça tient jusqu'au repas suivant.

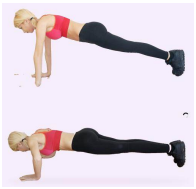
LUNDI · Semaine 1 · Sport + menus

SÉANCE DÉBUTANT · BRAS & ABDOS

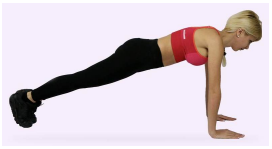
Circuit 1 — 3 tours · 15 min · puis repos 1 min 30



CURL n°6
40 rép. (20 rép. par bras)



PUSH UP n°11
10 rép.



SIMPLE PLANK n°25
30 secondes



BICYCLE CRUNCH n°18
30 rép. (15 rép. par genou coude)

Circuit 2 — 3 tours · 15 min



OVERHEAD DUMBBELL TRICEPS n°5
15 rép.



TOE TOUCH CRUNCH n°17
15 rép.



DUMBBELL LATERAL RAISE n°1
20 rép.



STARFISH TOUCH HEELS n°20
10 rép. par côté

SÉANCE CONFIRMÉ · BRAS & FESSIER

Circuit 1 — 3 tours · 15 min · puis repos 1 min 30



BIRD DOG n°54
60 rép. (30 rép. par bras)



SQUAT n°43
30 rép.

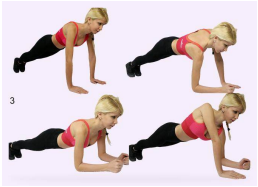


BRIDGE n°36
50 rép.



PUSH UP n°11
20 rép. (2X10 rép.)

Circuit 2 — 2 tours · 15 min



MILITARY PLANK n°12
20 rép. (2X10 rép.)



CURL n°6
50 rép.



DONKEY KICK n°31
40 rép.



GOBET SQUAT n°45
30 rép.

🍽 MENUS DU JOUR

Total : 1243 kcal · 108 g protéines · 125 g glucides · 30 g lipides (avec la collation facultative : 1415 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Overnight oats protéinés aux fruits rouges** ★ 40 g flocons d'avoine · 150 g skyr nature 0 % · 100 g lait demi-écrémé · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 8 g graines de chia 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Lait → lait végétal (soja de préférence) ; skyr → fromage blanc 0 %*	**363**	27	41	7
Déjeuner	**Taboulé de quinoa au poulet grillé** ★ 60 g quinoa (cru) · 120 g filets de poulet · 1 tomate · 80 g concombre · 20 g citron · 7 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → dinde, thon ou pois chiches ; quinoa → boulgour*	**446**	37	41	13
Collation *facultative*	**1 pomme + 15 g d'amandes** 1 pomme · 15 g amandes 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Pomme → poire ; amandes → noisettes*	**172**	4	18	8
Dîner	**Escalope de dinde à la moutarde, brocoli & riz** ★ 130 g escalopes de dinde · 40 g fromage blanc 0 % · 10 g moutarde · 200 g brocoli en fleurettes · 45 g riz basmati (cru) · 5 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Dinde → poulet ; brocoli → haricots verts ; riz → pommes de terre*	**433**	43	43	9
Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1128 N2 ≈ 1243 N3 ≈ 1530 N4 ≈ 1817 N5 ≈ 2104 kcal					



Attention à l'alcool

Un verre de vin = une part de gâteau en calories, et il ouvre l'appétit.

MARDI · Semaine 1 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

MENUS DU JOUR

Total : 1204 kcal · 104 g protéines · 114 g glucides · 32 g lipides (avec la collation facultative : 1374 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Avocado toast & œuf mollet + fromage blanc** ★ 60 g pain complet · 40 g avocat · 1 œuf · 60 g tomates · 120 g fromage blanc 0 % Si tu n'aimes pas : *Avocat → fromage frais ; œuf → 2 tranches de jambon de poulet*	358	23	33	13
Déjeuner	**Salade César light au poulet croustillant** ★ 130 g filets de poulet · 120 g salade verte · 60 g pain complet · 15 g parmesan · 50 g fromage blanc 0 % · 5 g moutarde · 80 g tomates cerises · 10 g citron Si tu n'aimes pas : *Poulet → dinde ou crevettes ; parmesan → feta*	416	47	32	9
Collation *facultative*	**Fromage blanc 0 % + fruits rouges + 10 g d'amandes** 150 g fromage blanc 0 % · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 10 g amandes Si tu n'aimes pas : *Fromage blanc → skyr ou yaourt au soja ; amandes → noix*	170	14	12	6
Dîner	**Colin à la provençale & riz** 150 g filets de colin (lieu) · 150 g tomates concassées · 150 g courgettes · 30 g oignons · 50 g riz basmati (cru) · 7 g huile d'olive Si tu n'aimes pas : *Colin → cabillaud, merlu ou poulet ; riz → quinoa*	431	35	49	10

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1096 N2 ≈ 1204 N3 ≈ 1475 N4 ≈ 1745 N5 ≈ 2016 kcal

MERCREDI · Semaine 1 · Sport + menus

SÉANCE DÉBUTANT · FESSIER & JAMBES

Circuit 1 — 2 tours · 15 min · puis repos 1 min 30



SQUAT n°43
20 rép. (2x10 rép.)



LUNGES n°39
20 rép. (2x10 rép. par jambe)



DONKEY KICK n°31
20 rép. par jambe



SINGLE LEG GLUTE RAISE n°35
20 rép. par jambe

Circuit 2 — 3 tours · 15 min



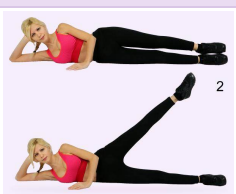
SINGLE LEG RAISE n°33
20 rép. par jambe



ICE SKATER n°56
45 secondes



BRIDGE n°36
30 rép.



SIDE LYING LEG RAISE n°34
15 rép. par jambe

SÉANCE CONFIRMÉ · ABDOS & JAMBES

Circuit 1 — 2 tours · 15 min · puis repos 1 min 30



BURPEES n°51
20 rép.



CRUNCH n°15
35 rép.



PLANK n°26
1 min



TOE TOUCH CRUNCH n°17
25 rép.

Circuit 2 — 2 tours · 15 min



CHAIR n°47
1 min



ALTERNATE LUNGES n°39
40 rép. par jambe



SIDE LYING LEG RAISE n°34
30 rép. par jambe



SIDE LUNGES n°41
30 rép. par jambe

MENUS DU JOUR

Total : 1324 kcal · 107 g protéines · 131 g glucides · 36 g lipides (avec la collation facultative : 1489 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Porridge protéiné pomme-cannelle** ★ 40 g flocons d'avoine · 200 g lait demi-écrémé · 100 g skyr nature 0 % · 100 g pomme · 10 g amandes Si tu n'aimes pas : *Lait → lait végétal (soja de préférence) ; pomme → poire*	418	25	49	12
Déjeuner	**Salade de lentilles au thon** ★ 70 g lentilles vertes (sèches) · 104 g thon au naturel (égoutté) · 1 tomate · 80 g concombre · 20 g oignon rouge · 10 g huile d'olive · 5 g moutarde Si tu n'aimes pas : *Thon → maquereau, sardines ou 2 œufs durs*	480	46	41	13
Collation *facultative*	**Cottage cheese + tomates cerises** 150 g cottage cheese · 100 g tomates cerises Si tu n'aimes pas : *Cottage cheese → fromage blanc 0 %, skyr ou 2 petits-suisses 0 %*	164	17	8	7
Dîner	**Fajitas au poulet & poivrons** ★ 1 tortilla · 110 g filets de poulet · 150 g poivrons · 50 g oignons · 40 g fromage blanc 0 % · 5 g huile d'olive Si tu n'aimes pas : *Poulet → dinde, bœuf ou haricots rouges ; tortilla → riz*	426	36	41	12

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1201 N2 ≈ 1324 N3 ≈ 1631 N4 ≈ 1937 N5 ≈ 2244 kcal

JEUDI · Semaine 1 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

MENUS DU JOUR

Total : 1260 kcal · 88 g protéines · 127 g glucides · 35 g lipides (avec la collation facultative : 1427 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Skyr bowl croquant fruits rouges & amandes** 200 g skyr nature 0 % · 35 g flocons d'avoine · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 15 g amandes · 5 g miel **Si tu n'aimes pas :** *Skyr → fromage blanc 0 % ou yaourt au soja ; amandes → noisettes*	**400**	31	39	11
Déjeuner	**Wrap poulet-avocat croquant sauce yaourt** 1 tortilla · 110 g filets de poulet · 40 g avocat · 40 g fromage blanc 0 % · 30 g salade verte · 60 g tomates · 40 g carottes **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → dinde ou thon ; avocat → fromage frais*	**418**	35	36	13
Collation *facultative*	**2 œufs durs + bâtonnets de concombre** 2 œufs · 100 g concombre **Si tu n'aimes pas :** *Œufs → 2 tranches de jambon de poulet ; concombre → tomates cerises*	**167**	14	2	11
Dîner	**Minestrone aux haricots blancs & parmesan** ★ 120 g haricots blancs (conserve, égouttés) · 30 g pâtes complètes (crues) · 150 g tomates concassées · 80 g carottes · 100 g courgettes · 80 g poireaux · 15 g parmesan · 5 g huile d'olive **Si tu n'aimes pas :** *Haricots blancs → pois chiches ; pâtes → pommes de terre*	**441**	22	52	12

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1147 N2 ≈ 1260 N3 ≈ 1541 N4 ≈ 1821 N5 ≈ 2102 kcal

VENDREDI · Semaine 1 · Sport + menus

SÉANCE DÉBUTANT · TOUT LE CORPS

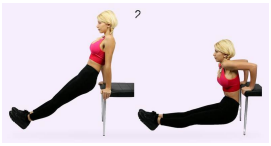
Circuit 1 — 3 tours · 15 min · puis repos 1 min 30



STANDING BUTTERFLY n°7
15 rép.



BENT OVER ROWING n°14
15 rép.



TRICEPS DIPS n°9
10 rép.

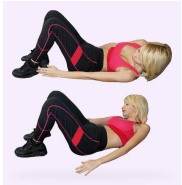


SUMO SQUAT n°44
15 rép.

Circuit 2 — 3 tours · 15 min



CRUNCH n°15
15 rép.



TOUCH HEELS n°19
30 rép. (15 chaque coté)



LEGS SCISSOR n°23
25 rép.



KICK LUNGE n°40
20 rép. (10 rép. par jambe)

SÉANCE CONFIRMÉ · TOUT LE CORPS

Circuit 1 — 3 tours · 15 min · puis repos 1 min 30



LUNGES EN AVANCANT n°39
20 rép. par jambe



SPIDERMAN n°29
15 rép. par jambe



JUMP SQUAT n°46
20 rép.

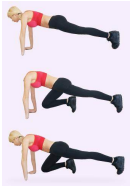


JUMPING JACK n°55
20 rép.

Circuit 2 — 3 tours · 15 min



BICYCLE CRUNCH n°18
30 rép. par genou coude



MOUNTAIN CLIMBER n°53
30 rép. (15 chaque jambe)



SQUAT AND ARM EXTENSION n°58
20 rép.



BACK CROSS LUNGES n°42
25 rép.

MENUS DU JOUR

Total : 1373 kcal · 93 g protéines · 132 g glucides · 46 g lipides (avec la collation facultative : 1522 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Tartines complètes, œufs brouillés & tomate + 1 kiwi** 60 g pain complet · 2 œufs · 1 tomate · 1 kiwi Si tu n'aimes pas : *Œufs → fromage frais + jambon de poulet ; kiwi → orange*	362	21	37	13
Déjeuner	**Poké bowl poulet teriyaki** ★ 120 g filets de poulet · 60 g riz basmati (cru) · 50 g edamame écossés · 80 g concombre · 60 g carottes · 40 g avocat · 10 g sauce soja salée · 5 g miel · 5 g graines de sésame Si tu n'aimes pas : *Poulet → saumon, thon ou tofu ; edamame → petits pois*	556	41	61	14
Collation *facultative*	**Nice cream banane-fruits rouges** ★ 1 banane · 100 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 30 g lait végétal sans sucre (facultatif) Si tu n'aimes pas : *Fruits rouges → mangue*	148	2	29	1
Dîner	**Saumon rôti (air fryer ou four), haricots verts & patate douce** ★ 125 g pavés de saumon · 200 g haricots verts extra-fins · 150 g patate douce · 3 g huile d'olive · 20 g citron Si tu n'aimes pas : *Saumon → truite, maquereau ou poulet ; patate douce → pommes de terre*	456	31	34	19

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1247 N2 ≈ 1373 N3 ≈ 1688 N4 ≈ 2003 N5 ≈ 2318 kcal

SAMEDI · Semaine 1 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

🍽 MENUS DU JOUR

Total : 1216 kcal · 84 g protéines · 105 g glucides · 46 g lipides (avec la collation facultative : 1400 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Pancakes protéinés à la banane** ★ 40 g flocons d'avoine · 1 œuf · 100 g fromage blanc 0 % · 60 g banane · 50 g fruits rouges / myrtilles surgelés 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Fromage blanc → skyr ; banane → compote sans sucres ajoutés*	**350**	21	43	9
Déjeuner	**Pizza tortilla jambon-champignons & salade** ★ 1 tortilla · 60 g tomates concassées · 60 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé) · 60 g mozzarella light · 60 g champignons de paris · 60 g salade verte · 5 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Jambon → jambon de poulet, thon ou poulet ; champignons → poivrons*	**426**	32	33	17
Collation *facultative*	**2 carrés de chocolat noir + 1 orange** 2 carrés · 1 orange 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Orange → 2 clémentines ou 1 kiwi*	**184**	3	20	9
Dîner	**Omelette aux champignons & salade** ★ 3 œufs · 150 g champignons de paris · 60 g salade verte · 3 g huile d'olive · 60 g pain complet 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Champignons → courgettes ou épinards ; œufs → tofu brouillé*	**441**	31	28	21

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1102 N2 ≈ 1216 N3 ≈ 1502 N4 ≈ 1787 N5 ≈ 2073 kcal



Stress = grignotage

Avant d'ouvrir le placard : 5 grandes respirations et un verre d'eau.

DIMANCHE · Semaine 1 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

🍽 MENUS DU JOUR

Total : 1284 kcal · 83 g protéines · 163 g glucides · 28 g lipides (avec la collation facultative : 1459 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Crêpes d'avoine, fromage blanc & fruits rouges** ★ 50 g flocons d'avoine · 200 g fromage blanc 0 % · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 10 g amandes · 5 g miel 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Fromage blanc → skyr ou yaourt au soja ; fruits rouges → banane*	**395**	25	48	9
Déjeuner	**Burger maison léger & frites de patate douce** ★ 1 pain burger · 100 g steak haché 5 % mg · 20 g salade verte · 50 g tomates · 15 g oignon rouge · 120 g patate douce · 3 g huile d'olive · 5 g moutarde 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Steak → steak de poulet haché ou galette végétale*	**476**	31	58	12
Collation *facultative*	**1 poire + 15 g d'amandes** 1 poire · 15 g amandes 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poire → pomme ; amandes → noix*	**176**	4	19	8
Dîner	**Velouté de potimarron & croque au jambon** ★ 350 g potimarron / butternut · 40 g oignons · 70 g pain complet · 60 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé) · 25 g mozzarella light 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Jambon → jambon de poulet ou blanc de dinde ; potimarron → carottes*	**413**	28	57	7
Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1171 N2 ≈ 1284 N3 ≈ 1566 N4 ≈ 1848 N5 ≈ 2130 kcal					



Liste de courses — semaine 1

Pour 1 personne, niveau 2. Niveaux 3 à 5 : prends des conditionnements plus grands de viande, poisson et féculents. Pour 2 personnes, double les quantités. Coche ce que tu as déjà dans tes placards.

☐ FRUITS & LÉGUMES			
☐ Avocat	120 g	1 × la pièce (≈160 g sans noyau)	**1,20 €**
☐ Banane	170 g	≈ 170 g	**0,32 €**
☐ Carottes	180 g	1 × sachet 1 kg	**1,50 €**
☐ Champignons de Paris	210 g	1 × barquette 250 g	**1,60 €**
☐ Citron	50 g	1 × la pièce	**0,45 €**
☐ Concombre	340 g	1 × la pièce (≈400 g)	**0,99 €**
☐ Courgettes	250 g	≈ 250 g	**0,65 €**
☐ Herbes fraîches (basilic, coriandre…)	—	1 × le bouquet	**1,00 €**
☐ Kiwi	1 kiwi	1 × la pièce	**0,40 €**
☐ Oignon rouge	35 g	1 × la pièce	**0,35 €**
☐ Oignons	120 g	≈ 120 g	**0,22 €**
☐ Orange	1 orange	≈ 1 orange	**0,33 €**
☐ Patate douce	270 g	≈ 270 g	**0,78 €**
☐ Poire	1 poire	≈ 1 poire	**0,39 €**
☐ Poireaux	80 g	≈ 80 g	**0,18 €**
☐ Poivrons	150 g	1 × la pièce (≈150 g)	**1,00 €**
☐ Pomme	250 g	≈ 250 g	**0,62 €**
☐ Potimarron / butternut	350 g	≈ 350 g	**0,77 €**
☐ Salade verte	290 g	2 × la pièce	**2,20 €**
☐ Tomates	470 g	≈ 470 g	**1,50 €**
☐ Tomates cerises	180 g	1 × barquette 250 g	**1,90 €**

☐ VIANDES, POISSONS & ŒUFS			
☐ Escalopes de dinde	130 g	≈ 130 g	**1,43 €**
☐ Filets de poulet	590 g	≈ 590 g	**7,38 €**
☐ Jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé)	120 g	1 × 4 tranches (160 g)	**2,30 €**
☐ Pavés de saumon	125 g	1 × lot de 2 pavés (250 g)	**6,90 €**
☐ Steak haché 5 % MG	100 g	1 × barquette 4 × 100 g	**4,90 €**
☐ Œufs plein air	9 œufs	1 × boîte de 12	**3,60 €**

☐ CRÈMERIE			
☐ Cottage cheese	150 g	1 × pot 200 g	**1,60 €**
☐ Fromage blanc 0 %	740 g	1 × pot 1 kg	**2,40 €**
☐ Lait demi-écrémé	300 g	1 × brique 1 L	**1,05 €**
☐ Lait végétal sans sucre (facultatif)	30 g	1 × brique 1 L	**1,60 €**
☐ Mozzarella light	85 g	1 × boule 125 g	**1,10 €**
☐ Parmesan	30 g	1 × sachet râpé 100 g	**2,60 €**
☐ Skyr nature 0 %	450 g	1 × pot 450 g	**2,20 €**

☐ ÉPICERIE			
☐ Amandes	75 g	1 × sachet 200 g	**3,40 €**

☐ Chocolat noir 70 %	2 carrés	1 × tablette 100 g	**1,80 €**
☐ Flocons d'avoine	205 g	1 × paquet 500 g	**1,30 €**
☐ Haricots blancs (conserve, égouttés)	120 g	1 × boîte 400 g (265 g égoutté)	**0,95 €**
☐ Lentilles vertes (sèches)	70 g	1 × paquet 500 g	**2,10 €**
☐ Pain complet	310 g	1 × pain de mie complet 500 g	**1,90 €**
☐ Pains burger complets	1 pain burger	1 × paquet de 4 (300 g)	**1,90 €**
☐ Pâtes complètes (crues)	30 g	1 × paquet 500 g	**1,20 €**
☐ Quinoa (cru)	60 g	1 × paquet 500 g	**3,20 €**
☐ Riz basmati (cru)	155 g	1 × paquet 1 kg	**2,80 €**
☐ Thon au naturel (égoutté)	104 g	1 × boîte 140 g (104 g égoutté)	**1,80 €**
☐ Tomates concassées	360 g	1 × boîte 400 g	**0,85 €**
☐ Tortillas complètes	3 tortillas	1 × paquet de 6 (360 g)	**2,10 €**

☐ SURGELÉS			
☐ Brocoli en fleurettes	200 g	1 × sachet 1 kg	**2,20 €**
☐ Edamame écossés	50 g	1 × sachet 400 g	**3,50 €**
☐ Filets de colin (lieu)	150 g	1 × sachet 1 kg	**8,50 €**
☐ Fruits rouges / myrtilles surgelés	470 g	1 × sachet 500 g	**3,20 €**
☐ Haricots verts extra-fins	200 g	1 × sachet 1 kg	**2,20 €**

☐ PLACARD (1 ACHAT POUR PLUSIEURS SEMAINES)			
☐ Bouillon de légumes (cubes)	—	1 × boîte de 10 cubes	**1,20 €**
☐ Cornichons	—	1 × bocal	**1,40 €**
☐ Graines de chia	8 g	1 × sachet 250 g	**3,50 €**
☐ Graines de sésame	5 g	1 × sachet 100 g	**1,80 €**
☐ Huile d'olive	53 g	1 × bouteille 1 L	**9,50 €**
☐ Levure chimique	—	1 × 6 sachets	**0,80 €**
☐ Miel	15 g	1 × pot 250 g	**3,50 €**
☐ Moutarde	25 g	1 × pot 200 g	**1,20 €**
☐ Sauce soja salée	10 g	1 × bouteille 150 ml	**2,00 €**
☐ Vinaigre balsamique	—	1 × bouteille 250 ml	**1,90 €**
☐ Épices (cannelle, curry, cumin, paprika)	—	1 × 4 pots	**6,00 €**

Budget de la semaine

- **Ticket de caisse :** ≈ 102 € de produits frais et d'épicerie + 33 € de placard (achetés une fois pour plusieurs semaines).
- **Coût réel de ce que tu manges :** ≈ 54 € pour la semaine, soit ≈ 7,76 € par jour. Les restes servent les semaines suivantes.

SEMAINE 2 — JE DÉCOUVRE LES BOWLS

Phase 1 · Je prends le rythme

Objectif

Garder le rythme des repas et ajouter 20 minutes de marche par jour, en plus des séances de sport.

Dans ton corps

La perte d'eau se stabilise et la balance ralentit : c'est maintenant que la graisse part vraiment. Ton énergie et ton sommeil s'améliorent souvent à partir d'ici.

Le conseil de ta coach

Le burger du dimanche fait partie du programme : manger avec plaisir, c'est ce qui permet de tenir dans la durée.

Ton coefficient

N1 × 0,90 N2 × 1,00 N3 × 1,30 N4 × 1,50 N5 × 1,75 (légumes à volonté)

Le dimanche (≈ 1 h)

Cuis 450 g de filets de poulet (four 200 °C, 20 min) et garde-les 4 jours au frigo. Cuis 150 g de riz basmati (poids cru) en une seule fois. Cuis 95 g de quinoa (poids cru) en une seule fois. Lave et coupe les crudités de la semaine, range-les dans des boîtes hermétiques.

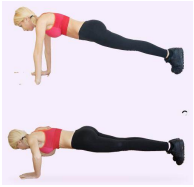
LUNDI · Semaine 2 · Sport + menus

SÉANCE DÉBUTANT · BRAS & JAMBES

Circuit 1 — 2 tours · 15 min · puis repos 1 min 30

 **BULGARIAN SQUAT** n°38 20 rép. par jambe	 **CHAIR** n°47 2x30 secondes	 **CORDE A SAUTER** n°59 1 min ou SAUT GROUPE ou	 **SIDE LUNGES** n°41 15 rép. par jambe

Circuit 2 — 3 tours · 15 min

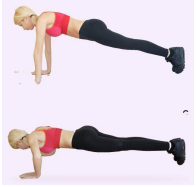
 **CURL** n°6 20 rép. par bras	 **DUMBBELL FRONT RAISE** n°2 20 rép.	 **TRICEPS KICKBACK** n°8 15 rép. par bras	 **PUSH UP** n°11 10 rép.

SÉANCE CONFIRMÉ · BRAS & ABDOS

Circuit 1 — 3 tours · 15 min · puis repos 1 min 30



PLANK n°26
1MIN



PUSH UP n°11
15 rép.



STARFISH TOUCH HEELS n°20
15 rép.



CURL n°6
50 rép. (25 rép. par jambe)

Circuit 2 — 3 tours · 15 min



SIDE PLANK n°28
50 secondes par coté



TRICEPS DIPS n°9
20 rép.



LEG PULL IN KNEES UP n°24
25 rép.



OVERHEAD DUMBBELL n°4
25 rép.

MENUS DU JOUR

Total : 1343 kcal · 96 g protéines · 129 g glucides · 40 g lipides (avec la collation facultative : 1502 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Smoothie bowl fruits rouges-banane** ★ 120 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 60 g banane · 170 g skyr nature 0 % · 25 g flocons d'avoine · 8 g amandes Si tu n'aimes pas : *Skyr → yaourt au soja ; banane → mangue*	357	26	42	7
Déjeuner	**Buddha bowl pois chiches rôtis, quinoa & patate douce** ★ 100 g pois chiches (conserve, égouttés) · 35 g quinoa (cru) · 120 g patate douce · 40 g pousses d'épinards · 2 œufs · 40 g fromage blanc 0 % · 5 g huile d'olive Si tu n'aimes pas : *Pois chiches → lentilles ; œufs → tofu ; patate douce → pommes de terre*	596	33	61	21
Collation *facultative*	**1 banane + 1 c. à café de beurre de cacahuète** 1 banane · 10 g beurre de cacahuète 100 % Si tu n'aimes pas : *Beurre de cacahuète → 10 amandes ; banane → pomme*	159	4	24	5
Dîner	**Spaghettis de courgettes aux crevettes, ail & citron** ★ 130 g crevettes cuites décortiquées · 300 g courgettes · 100 g tomates cerises · 7 g huile d'olive · 20 g citron · 40 g pain complet · 8 g parmesan Si tu n'aimes pas : *Crevettes → poulet ; courgettes → pâtes complètes (60 g crues)*	390	38	25	13

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1217 N2 ≈ 1343 N3 ≈ 1721 N4 ≈ 1972 N5 ≈ 2287 kcal

MARDI · Semaine 2 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

MENUS DU JOUR

Total : 1248 kcal · 92 g protéines · 112 g glucides · 43 g lipides (avec la collation facultative : 1421 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Chia pudding coco-mangue** ★ 20 g graines de chia · 150 g lait demi-écrémé · 150 g skyr nature 0 % · 100 g mangue en morceaux · 20 g lait de coco allégé · 15 g flocons d'avoine Si tu n'aimes pas : *Lait → lait végétal (soja de préférence) ; mangue → fruits rouges ; skyr → fromage blanc 0 %*	391	28	37	12
Déjeuner	**Sushi bowl au thon** ★ 60 g riz basmati (cru) · 104 g thon au naturel (égoutté) · 80 g concombre · 40 g avocat · 50 g carottes · 10 g sauce soja salée · 5 g graines de sésame Si tu n'aimes pas : *Thon → saumon ou crevettes ; riz → quinoa*	456	35	53	10
Collation *facultative*	**1 pomme + 15 g d'amandes** 1 pomme · 15 g amandes Si tu n'aimes pas : *Pomme → poire ; amandes → noisettes*	172	4	18	8
Dîner	**Muffins aux œufs & légumes, salade et pain complet** ★ 3 œufs · 60 g poivrons · 40 g pousses d'épinards · 15 g feta aop · 60 g salade verte · 40 g pain complet Si tu n'aimes pas : *Œufs → tofu brouillé ; feta → chèvre frais*	401	29	22	21

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1130 N2 ≈ 1248 N3 ≈ 1604 N4 ≈ 1841 N5 ≈ 2137 kcal

MERCREDI · Semaine 2 · Sport + menus

SÉANCE DÉBUTANT · ABDOS & FESSIER

Circuit 1 — 2 tours · 15 min · puis repos 1 min 30



TOE TOUCH CRUNCH n°17
15 rép.



STARFISH TOUCH HEEL n°20
10 rép. par côté



CRUNCH n°15
20 rép.



SIDE LYING LEG RAISE n°34
15 rép. par jambe

Circuit 2 — 2 tours · 15 min



FIRE HYDRANT n°32
20 rép. par jambe



DONKEY KICK n°31
25 rép. par côté



SINGLE LEG GLUTE BRIDGE n°35
15 rép. par jambe



SQUAT n°43
20 rép.

SÉANCE CONFIRMÉ · JAMBES & FESSIER

Circuit 1 — 2 tours · 15 min · puis repos 1 min 30



BULGARIAN SQUAT n°38
30 rép. par jambe



SUMO SQUAT n°44
25 rép.



SIDE LYING LEG RAISE n°34
30 rép. par jambe



DONKEY KICK n°31
30 rép. par jambe

Circuit 2 — 2 tours · 15 min



KICK LUNGES n°40
25 rép. par jambe



BIRD DOG n°54
25 rép. par jambe



BRIDGE n°36
45 rép.



CORDE A SAUTER OU SAUT SUR PLACE OU JUMPING JACK n°59
2 x 1 min avec 15 secondes de repos entre

MENUS DU JOUR

Total : 1217 kcal · 87 g protéines · 144 g glucides · 27 g lipides (avec la collation facultative : 1387 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Baked oats banane-myrtilles** ★ 40 g flocons d'avoine · 1 œuf · 60 g banane · 80 g lait demi-écrémé · 50 g fruits rouges / myrtilles surgelés Si tu n'aimes pas : *Lait → lait végétal (soja de préférence) ; banane → pomme râpée*	338	16	43	10
Déjeuner	**Chili con carne léger & riz** ★ 110 g steak haché 5 % mg · 100 g haricots rouges (conserve, égouttés) · 150 g tomates concassées · 80 g poivrons · 50 g oignons · 45 g riz basmati (cru) Si tu n'aimes pas : *Bœuf → dinde hachée ou 150 g de lentilles cuites en plus (version végétarienne)*	489	38	64	7
Collation *facultative*	**Fromage blanc 0 % + fruits rouges + 10 g d'amandes** 150 g fromage blanc 0 % · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 10 g amandes Si tu n'aimes pas : *Fromage blanc → skyr ou yaourt au soja ; amandes → noix*	170	14	12	6
Dîner	**Papillote de cabillaud citron, courgettes & pommes de terre** ★ 150 g dos de cabillaud · 200 g courgettes · 200 g pommes de terre · 8 g huile d'olive · 20 g citron Si tu n'aimes pas : *Cabillaud → colin, saumon ou poulet ; pommes de terre → riz*	390	34	38	10

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1107 N2 ≈ 1217 N3 ≈ 1547 N4 ≈ 1767 N5 ≈ 2042 kcal

JEUDI · Semaine 2 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

🍽 MENUS DU JOUR

Total : 1201 kcal · 90 g protéines · 135 g glucides · 29 g lipides (avec la collation facultative : 1368 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Tartines cottage cheese, concombre & radis + 1 poire** 60 g pain complet · 120 g cottage cheese · 60 g concombre · 40 g radis · 1 poire 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Cottage cheese → fromage blanc 0 %, skyr ou 2 petits-suisses 0 % ; poire → pomme*	**354**	20	49	7
Déjeuner	**Taboulé de quinoa au poulet grillé** ★ 60 g quinoa (cru) · 120 g filets de poulet · 1 tomate · 80 g concombre · 20 g citron · 7 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → dinde, thon ou pois chiches ; quinoa → boulgour*	**446**	37	41	13
Collation *facultative*	**2 œufs durs + bâtonnets de concombre** 2 œufs · 100 g concombre 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Œufs → 2 tranches de jambon de poulet ; concombre → tomates cerises*	**167**	14	2	11
Dîner	**Soupe thaï poulet-coco** ★ 110 g filets de poulet · 80 g lait de coco allégé · 100 g champignons de paris · 60 g carottes · 60 g poivrons · 45 g riz basmati (cru) · 10 g citron 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → crevettes ou tofu ; lait de coco → lait de soja*	**400**	33	45	9

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1092 N2 ≈ 1201 N3 ≈ 1528 N4 ≈ 1746 N5 ≈ 2018 kcal

VENDREDI · Semaine 2 · Sport + menus

🏋 SÉANCE DÉBUTANT · TOUT LE CORPS

Circuit 1 — 3 tours · 15 min · puis repos 1 min 30



JUMPING JACK n°55
20 rép.



TRICEPS DIPS n°9
20 rép.



BICYCLE CRUNCH n°18
30 rép. (15 rép. par genou coude)

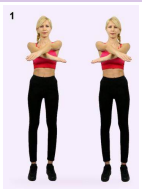


BRIDGE n°36
20 rép.

Circuit 2 — 2 tours · 15 min



DONKEY KICK n°31
25 rép. par jambe



ARMS SCISSOR n°3
25 rép.



BENT OVER ROWING n°14
15 rép. par bras



CORDE A SAUTER n°59
1 min ou SAUT GROUPE ou

SÉANCE CONFIRMÉ · TOUT LE CORPS

Circuit 1 — 3 tours · 15 min · puis repos 1 min 30



LUNGES n°39
30 rép.



ICE SKATER n°56
1min30



BENT OVER ROWING n°14
35 rép.



SINGLE LEG GLUTE RAISE n°35
20 rép. par jambe

Circuit 2 — 3 tours · 15 min



HIGH KNEE + BUTT KICK n°50
35 rép. chacun



INNER THIGH LEG LIFT n°37
30 rép. par jambe



BURPEE + PUSH UP n°52
9reps 10 sec repos 9 rép.



CALF RAISES n°48
35 rép.

MENUS DU JOUR

Total : 1193 kcal · 89 g protéines · 113 g glucides · 39 g lipides (avec la collation facultative : 1369 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Breakfast burrito (œufs brouillés, épinards, tomate)** ★ 1 tortilla · 2 œufs · 40 g pousses d'épinards · 60 g tomates · 30 g fromage blanc 0 % Si tu n'aimes pas : *Œufs → tofu brouillé ; tortilla → pain complet*	369	23	33	15
Déjeuner	**Wrap thon-avocat & crudités sauce moutarde** 1 tortilla · 104 g thon au naturel (égoutté) · 40 g avocat · 40 g fromage blanc 0 % · 5 g moutarde · 30 g salade verte · 50 g carottes · 60 g tomates Si tu n'aimes pas : *Thon → poulet ou saumon ; avocat → fromage frais*	423	38	37	12
Collation *facultative*	**1 poire + 15 g d'amandes** 1 poire · 15 g amandes Si tu n'aimes pas : *Poire → pomme ; amandes → noix*	176	4	19	8
Dîner	**Steak haché, poêlée de légumes & pommes de terre** 100 g steak haché 5 % mg · 250 g poêlée de légumes nature · 180 g pommes de terre · 5 g huile d'olive Si tu n'aimes pas : *Steak haché → steak de poulet haché ou galette végétale*	402	28	43	11

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1088 N2 ≈ 1193 N3 ≈ 1509 N4 ≈ 1719 N5 ≈ 1982 kcal

SAMEDI · Semaine 2 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

🍽 MENUS DU JOUR

Total : 1370 kcal · 95 g protéines · 125 g glucides · 46 g lipides (avec la collation facultative : 1519 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Tartines complètes sardines-tomate + 1 orange** 60 g pain complet · 87 g sardines à l'huile (égouttées) · 80 g tomates · 1 orange 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Sardines → thon, maquereau ou 2 œufs ; orange → 2 kiwis*	**409**	29	41	12
Déjeuner	**Pâtes à la feta rôtie & tomates cerises, poulet** ★ 70 g pâtes complètes (crues) · 35 g feta aop · 200 g tomates cerises · 60 g pousses d'épinards · 90 g filets de poulet · 5 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → crevettes ou pois chiches ; feta → chèvre frais*	**539**	39	53	17
Collation *facultative*	**Nice cream banane-fruits rouges** ★ 1 banane · 100 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 30 g lait végétal sans sucre (facultatif) 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Fruits rouges → mangue*	**148**	2	29	1
Dîner	**Haricots blancs à la tomate, œufs pochés** ★ 150 g haricots blancs (conserve, égouttés) · 200 g tomates concassées · 40 g oignons · 2 œufs · 5 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Haricots blancs → pois chiches ; œufs → thon*	**422**	27	30	17
Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1247 N2 ≈ 1370 N3 ≈ 1740 N4 ≈ 1986 N5 ≈ 2294 kcal					



Un vrai petit-déjeuner

Protéines + fibres le matin = moins de fringales à 11 h.

DIMANCHE · Semaine 2 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

🍽 MENUS DU JOUR

Total : 1221 kcal · 102 g protéines · 115 g glucides · 33 g lipides (avec la collation facultative : 1405 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Overnight oats protéinés aux fruits rouges** ★ 40 g flocons d'avoine · 150 g skyr nature 0 % · 100 g lait demi-écrémé · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 8 g graines de chia 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Lait → lait végétal (soja de préférence) ; skyr → fromage blanc 0 %*	**363**	27	41	7
Déjeuner	**Burger maison léger & frites de patate douce** ★ 1 pain burger · 100 g steak haché 5 % mg · 20 g salade verte · 50 g tomates · 15 g oignon rouge · 120 g patate douce · 3 g huile d'olive · 5 g moutarde 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Steak → steak de poulet haché ou galette végétale*	**476**	31	58	12
Collation *facultative*	**2 carrés de chocolat noir + 1 orange** 2 carrés · 1 orange 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Orange → 2 clémentines ou 1 kiwi*	**184**	3	20	9
Dîner	**Riz de chou-fleur sauté au poulet (cauliflower fried rice)** ★ 250 g riz de chou-fleur · 120 g filets de poulet · 1 œuf · 60 g petits pois · 50 g carottes · 10 g sauce soja salée · 5 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → crevettes ou tofu ; riz de chou-fleur → riz*	**382**	43	17	14
Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1109 N2 ≈ 1221 N3 ≈ 1558 N4 ≈ 1783 N5 ≈ 2063 kcal					



Note tes victoires

Chaque semaine, écris une chose dont tu es fier(e). Tu en auras 12 à la fin !

Liste de courses — semaine 2

Pour 1 personne, niveau 2. Niveaux 3 à 5 : prends des conditionnements plus grands de viande, poisson et féculents. Pour 2 personnes, double les quantités. Coche ce que tu as déjà dans tes placards.

☐ FRUITS & LÉGUMES			
☐ Ail	—	1 × filet de 3 têtes	**1,50 €**
☐ Avocat	80 g	1 × la pièce (≈160 g sans noyau)	**1,20 €**
☐ Banane	340 g	≈ 340 g	**0,65 €**
☐ Carottes	210 g	1 × sachet 1 kg	**1,50 €**
☐ Champignons de Paris	100 g	1 × barquette 250 g	**1,60 €**
☐ Citron	70 g	1 × la pièce	**0,45 €**
☐ Concombre	320 g	1 × la pièce (≈400 g)	**0,99 €**
☐ Courgettes	500 g	≈ 500 g	**1,30 €**
☐ Herbes fraîches (basilic, coriandre…)	—	1 × le bouquet	**1,00 €**
☐ Oignon rouge	15 g	1 × la pièce	**0,35 €**
☐ Oignons	90 g	≈ 90 g	**0,16 €**
☐ Orange	2 oranges	≈ 2 oranges	**0,66 €**
☐ Patate douce	240 g	≈ 240 g	**0,70 €**
☐ Poire	2 poires	≈ 2 poires	**0,78 €**
☐ Poivrons	200 g	2 × la pièce (≈150 g)	**2,00 €**
☐ Pomme	1 pomme	≈ 1 pomme	**0,38 €**
☐ Pommes de terre	380 g	≈ 380 g	**0,53 €**
☐ Pousses d'épinards	180 g	2 × sachet 125 g	**3,20 €**
☐ Radis	40 g	1 × la botte	**1,20 €**
☐ Salade verte	110 g	1 × la pièce	**1,10 €**
☐ Tomates	350 g	≈ 350 g	**1,12 €**
☐ Tomates cerises	300 g	2 × barquette 250 g	**3,80 €**

☐ VIANDES, POISSONS & ŒUFS			
☐ Crevettes cuites décortiquées	130 g	1 × barquette 200 g	**4,50 €**
☐ Filets de poulet	440 g	≈ 440 g	**5,50 €**
☐ Steak haché 5 % MG	310 g	1 × barquette 4 × 100 g	**4,90 €**
☐ Œufs plein air	13 œufs	2 × boîte de 12	**7,20 €**

☐ CRÈMERIE			
☐ Cottage cheese	120 g	1 × pot 200 g	**1,60 €**
☐ Feta AOP	50 g	1 × bloc 200 g	**2,60 €**
☐ Fromage blanc 0 %	260 g	1 × pot 1 kg	**2,40 €**
☐ Lait demi-écrémé	330 g	1 × brique 1 L	**1,05 €**
☐ Lait végétal sans sucre (facultatif)	30 g	1 × brique 1 L	**1,60 €**
☐ Parmesan	8 g	1 × sachet râpé 100 g	**2,60 €**
☐ Skyr nature 0 %	470 g	1 × pot 450 g	**2,20 €**

☐ ÉPICERIE			
☐ Amandes	48 g	1 × sachet 200 g	**3,40 €**
☐ Beurre de cacahuète 100 %	10 g	1 × pot 350 g	**3,20 €**
☐ Chocolat noir 70 %	2 carrés	1 × tablette 100 g	**1,80 €**

☐ Flocons d'avoine	120 g	1 × paquet 500 g	**1,30 €**
☐ Haricots blancs (conserve, égouttés)	150 g	1 × boîte 400 g (265 g égoutté)	**0,95 €**
☐ Haricots rouges (conserve, égouttés)	100 g	1 × boîte 400 g (250 g égoutté)	**0,95 €**
☐ Lait de coco allégé	100 g	1 × brique 400 ml	**1,80 €**
☐ Pain complet	200 g	1 × pain de mie complet 500 g	**1,90 €**
☐ Pains burger complets	1 pain burger	1 × paquet de 4 (300 g)	**1,90 €**
☐ Pois chiches (conserve, égouttés)	100 g	1 × boîte 400 g (265 g égoutté)	**0,95 €**
☐ Pâtes complètes (crues)	70 g	1 × paquet 500 g	**1,20 €**
☐ Quinoa (cru)	95 g	1 × paquet 500 g	**3,20 €**
☐ Riz basmati (cru)	150 g	1 × paquet 1 kg	**2,80 €**
☐ Sardines à l'huile (égouttées)	87 g	1 × boîte 115 g (87 g égoutté)	**1,60 €**
☐ Thon au naturel (égoutté)	208 g	2 × boîte 140 g (104 g égoutté)	**3,60 €**
☐ Tomates concassées	350 g	1 × boîte 400 g	**0,85 €**
☐ Tortillas complètes	2 tortillas	1 × paquet de 6 (360 g)	**2,10 €**

☐ SURGELÉS			
☐ Dos de cabillaud	150 g	1 × sachet 400 g	**6,50 €**
☐ Fruits rouges / myrtilles surgelés	430 g	1 × sachet 500 g	**3,20 €**
☐ Mangue en morceaux	100 g	1 × sachet 500 g	**2,90 €**
☐ Petits pois	60 g	1 × sachet 1 kg	**2,30 €**
☐ Poêlée de légumes nature	250 g	1 × sachet 1 kg	**2,60 €**
☐ Riz de chou-fleur	250 g	1 × sachet 600 g	**2,50 €**

Budget de la semaine

- **Ticket de caisse :** ≈ 116 € de produits frais et d'épicerie.
- **Coût réel de ce que tu manges :** ≈ 58 € pour la semaine, soit ≈ 8,31 € par jour. Les restes servent les semaines suivantes.



Prépare la veille

Ta boîte du midi est prête ? Tu n'auras pas besoin de réfléchir demain.

SEMAINE 3 — JE CUISINE MALIN

Phase 1 · Je prends le rythme

Objectif

Une seule préparation, deux repas : la bolognaise du lundi sert aussi aux lasagnes de courgettes du mardi soir.

Dans ton corps

Tes goûts changent : les plats très sucrés ou très salés te paraissent déjà « trop ». Ton estomac s'habitue aussi à des portions plus justes.

Le conseil de ta coach

Pas de balance ? 1 poing fermé = une portion de féculents cuits, 1 paume de main = une portion de viande ou de poisson.

Ton coefficient

N1 × 0,90 N2 × 1,00 N3 × 1,25 N4 × 1,50 N5 × 1,70 (légumes à volonté)

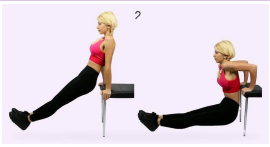
Le dimanche (≈ 1 h)

Cuis 350 g de filets de poulet (four 200 °C, 20 min) et garde-les 4 jours au frigo. Cuis 300 g de riz basmati (poids cru) en une seule fois. Lave et coupe les crudités de la semaine, range-les dans des boîtes hermétiques.

LUNDI · Semaine 3 · Sport + menus

SÉANCE DÉBUTANT · BRAS & ABDOS

Circuit 1 — 3 tours · 15 min · puis repos 1 min 30



TRICEPS DIPS n°9
20 rép.



CURL n°6
40 rép.

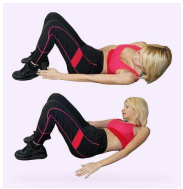


PLANK n°26
45 secondes



REVERSE CRUNCH n°16
20 rép.

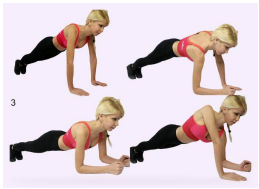
Circuit 2 — 3 tours · 15 min



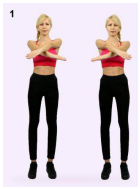
TOUCH HEELS n°19
30 rép. (15 rép. de chaque côté)



CRUNCH n°15
20 rép.



MILITARY PLANK n°12
8 rép.



ARMS SCISSOR n°3
30 rép.

SÉANCE CONFIRMÉ · BRAS & FESSIER

Circuit 1 — 3 tours · 15 min · puis repos 1 min 30



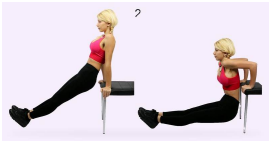
DONKEY KICK n°31
30 rép. par jambe



FIRE HYDRANT n°32
30 rép. par jambe



TRICEPS KICK BACK n°8
15 rép. par bras



TRICEPS DIPS n°9
20 rép.

Circuit 2 — 2 tours · 15 min



SQUAT AND ARMS EXTENSION n°58
20 rép.



JUMP SQUAT n°46
30 rép.



DUMBBELL FRONT RAISE n°2
35 rép.



DUMBBELL LATERAL RAISE n°1
35 rép.

MENUS DU JOUR

Total : 1248 kcal · 95 g protéines · 145 g glucides · 28 g lipides (avec la collation facultative : 1420 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Baked oats banane-myrtilles** ★ 40 g flocons d'avoine · 1 œuf · 60 g banane · 80 g lait demi-écrémé · 50 g fruits rouges / myrtilles surgelés Si tu n'aimes pas : *Lait → lait végétal (soja de préférence) ; banane → pomme râpée*	338	16	43	10
Déjeuner	**Pâtes bolognaise aux légumes cachés** ★ 100 g steak haché 5 % mg · 70 g pâtes complètes (crues) · 150 g tomates concassées · 60 g carottes · 100 g courgettes · 30 g oignons · 5 g parmesan Si tu n'aimes pas : *Bœuf haché → dinde hachée ou lentilles corail ; pâtes → pâtes complètes*	476	36	59	9
Collation *facultative*	**1 pomme + 15 g d'amandes** 1 pomme · 15 g amandes Si tu n'aimes pas : *Pomme → poire ; amandes → noisettes*	172	4	18	8
Dîner	**Escalope de dinde à la moutarde, brocoli & riz** ★ 130 g escalopes de dinde · 40 g fromage blanc 0 % · 10 g moutarde · 200 g brocoli en fleurettes · 45 g riz basmati (cru) · 5 g huile d'olive Si tu n'aimes pas : *Dinde → poulet ; brocoli → haricots verts ; riz → pommes de terre*	433	43	43	9

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1137 N2 ≈ 1248 N3 ≈ 1523 N4 ≈ 1798 N5 ≈ 2018 kcal

MARDI · Semaine 3 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

MENUS DU JOUR

Total : 1271 kcal · 107 g protéines · 127 g glucides · 31 g lipides (avec la collation facultative : 1441 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Tartines cottage cheese, concombre & radis + 1 poire** 60 g pain complet · 120 g cottage cheese · 60 g concombre · 40 g radis · 1 poire Si tu n'aimes pas : *Cottage cheese → fromage blanc 0 %, skyr ou 2 petits-suisses 0 % ; poire → pomme*	354	20	49	7
Déjeuner	**Salade de lentilles au thon** ★ 70 g lentilles vertes (sèches) · 104 g thon au naturel (égoutté) · 1 tomate · 80 g concombre · 20 g oignon rouge · 10 g huile d'olive · 5 g moutarde Si tu n'aimes pas : *Thon → maquereau, sardines ou 2 œufs durs*	480	46	41	13
Collation *facultative*	**Fromage blanc 0 % + fruits rouges + 10 g d'amandes** 150 g fromage blanc 0 % · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 10 g amandes Si tu n'aimes pas : *Fromage blanc → skyr ou yaourt au soja ; amandes → noix*	170	14	12	6
Dîner	**Lasagnes de courgettes à la bolognaise** ★ 110 g steak haché 5 % mg · 250 g courgettes · 150 g tomates concassées · 30 g oignons · 40 g mozzarella light · 60 g pain complet Si tu n'aimes pas : *Bœuf → dinde hachée ou lentilles ; mozzarella → parmesan*	436	41	37	11

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1158 N2 ≈ 1271 N3 ≈ 1553 N4 ≈ 1836 N5 ≈ 2062 kcal

MERCREDI · Semaine 3 · Sport + menus

SÉANCE DÉBUTANT · FESSIER & JAMBES

Circuit 1 — 2 tours · 15 min · puis repos 1 min 30



ALTERNATE LUNGES n°39
30 rép.



SIDE LUNGES n°41
20 rép. (2X10 rép.) par côté

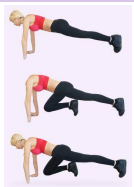


SQUAT n°43
24 rép. (2x12reps)



SUMO SQUAT n°44
20 rép. (2x10reps)

Circuit 2 — 2 tours · 15 min



MOUNTAIN CLIMBER n°53
30 rép.



SQUAT BULGARE n°38
15 rép. par jambe



KICK LUNGES n°40
15 rép. par côté



CALF RAISE n°48
25 rép.

SÉANCE CONFIRMÉ · ABDOS & JAMBES

Circuit 1 — 2 tours · 15 min · puis repos 1 min 30



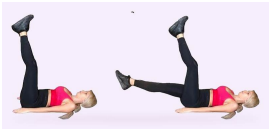
SPIDERMAN n°29
15 rép. par jambe



FLOOR WIPER n°21
60 rép. (30 rép. par côté)

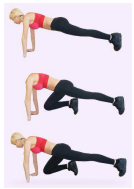


HIP RAISE n°36
30 rép.



SCISSOR KICKS n°22
50 rép. (25reps par jambe)

Circuit 2 — 2 tours · 15 min



MOUNTAIN CLIMBER n°53
50 rép.



BURPEE n°51
25 rép.



BACK CROSS LUNGES n°42
30 rép. par jambe



CORDE A SAUTER OU SAUT SUR PLACE OU JUMPING JACK n°59
2 x 1 min avec 15 secondes de repos

MENUS DU JOUR

Total : 1247 kcal · 96 g protéines · 135 g glucides · 31 g lipides (avec la collation facultative : 1411 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Chia pudding coco-mangue** ★ 20 g graines de chia · 150 g lait demi-écrémé · 150 g skyr nature 0 % · 100 g mangue en morceaux · 20 g lait de coco allégé · 15 g flocons d'avoine Si tu n'aimes pas : *Lait → lait végétal (soja de préférence) ; mangue → fruits rouges ; skyr → fromage blanc 0 %*	391	28	37	12
Déjeuner	**Sushi bowl au thon** ★ 60 g riz basmati (cru) · 104 g thon au naturel (égoutté) · 80 g concombre · 40 g avocat · 50 g carottes · 10 g sauce soja salée · 5 g graines de sésame Si tu n'aimes pas : *Thon → saumon ou crevettes ; riz → quinoa*	456	35	53	10
Collation *facultative*	**Cottage cheese + tomates cerises** 150 g cottage cheese · 100 g tomates cerises Si tu n'aimes pas : *Cottage cheese → fromage blanc 0 %, skyr ou 2 petits-suisses 0 %*	164	17	8	7
Dîner	**Soupe thaï poulet-coco** ★ 110 g filets de poulet · 80 g lait de coco allégé · 100 g champignons de paris · 60 g carottes · 60 g poivrons · 45 g riz basmati (cru) · 10 g citron Si tu n'aimes pas : *Poulet → crevettes ou tofu ; lait de coco → lait de soja*	400	33	45	9

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1131 N2 ≈ 1247 N3 ≈ 1536 N4 ≈ 1825 N5 ≈ 2057 kcal

JEUDI · Semaine 3 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

🍽 MENUS DU JOUR

Total : 1298 kcal · 92 g protéines · 159 g glucides · 26 g lipides (avec la collation facultative : 1465 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Porridge protéiné pomme-cannelle** ★ 40 g flocons d'avoine · 200 g lait demi-écrémé · 100 g skyr nature 0 % · 100 g pomme · 10 g amandes 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Lait → lait végétal (soja de préférence) ; pomme → poire*	**418**	25	49	12
Déjeuner	**Dahl de lentilles corail au lait de coco** ★ 60 g lentilles corail (sèches) · 50 g lait de coco allégé · 100 g tomates concassées · 40 g oignons · 50 g pousses d'épinards · 30 g riz basmati (cru) · 60 g fromage blanc 0 % 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Lait de coco → fromage blanc (ajouté hors du feu) ; épinards → courgettes*	**426**	25	64	6
Collation *facultative*	**2 œufs durs + bâtonnets de concombre** 2 œufs · 100 g concombre 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Œufs → 2 tranches de jambon de poulet ; concombre → tomates cerises*	**167**	14	2	11
Dîner	**Poulet croustillant (air fryer ou four), haricots verts & pommes de terre** ★ 130 g filets de poulet · 15 g flocons d'avoine · 20 g œufs plein air · 200 g haricots verts extra-fins · 180 g pommes de terre · 3 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → dinde ou poisson blanc ; pommes de terre → patate douce*	**454**	42	46	9

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1179 N2 ≈ 1298 N3 ≈ 1596 N4 ≈ 1893 N5 ≈ 2132 kcal



Chaque séance compte

Même une séance courte vaut mieux qu'une séance annulée.

VENDREDI · Semaine 3 · Sport + menus

SÉANCE DÉBUTANT · TOUT LE CORPS

Circuit 1 — 3 tours · 15 min · puis repos 1 min 30



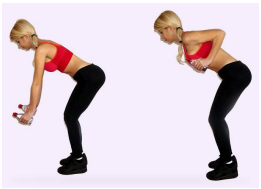
JUMPING JACK n°55
30 rép.



OVERHEAD DUMBBELL TRICEPS n°5
20 rép.

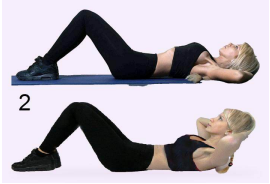


FIRE HYDRANT n°32
20 rép.



BENT OVER ROWING n°14
25 rép.

Circuit 2 — 3 tours · 15 min



CRUNCH n°15
25 rép.



SIDE PLANK n°28
20 secondes CHAQUE CÔTÉ



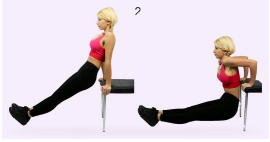
HIGH KNEE n°50
30 rép.



SINGLE LEG RAISE n°33
25 rép. par jambe

SÉANCE CONFIRMÉ · TOUT LE CORPS

Circuit 1 — 3 tours · 15 min · puis repos 1 min 30



TRICEPS DIPS n°9
30 rép.



OVERHEAD DUMBBELL TRICEPS n°5
30 rép. par bras



FLOOR WIPER n°21
45 rép.



BICYCLE CRUNCH n°18
50 rép. (25 rép. par côté)

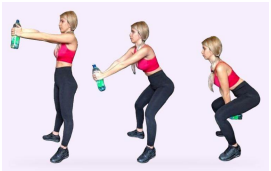
Circuit 2 — 3 tours · 15 min



DONKEY KICK n°31
30 rép. par jambe



SINGLE LEG GLUTE RAISE n°35
30 rép. par jambe



KETTLE BELT SWING n°57
25 rép.



JUMPING JACK n°55
25 rép.

🍽 MENUS DU JOUR

Total : 1234 kcal · 85 g protéines · 128 g glucides · 38 g lipides (avec la collation facultative : 1409 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Breakfast burrito (œufs brouillés, épinards, tomate)** ★ 1 tortilla · 2 œufs · 40 g pousses d'épinards · 60 g tomates · 30 g fromage blanc 0 % 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Œufs → tofu brouillé ; tortilla → pain complet*	**369**	23	33	15
Déjeuner	**Riz sauté façon cantonais** ★ 60 g riz basmati (cru) · 1 œuf · 60 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé) · 60 g petits pois · 50 g carottes · 30 g oignons · 10 g sauce soja salée · 5 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Jambon → jambon de poulet, poulet ou crevettes*	**475**	29	58	13
Collation *facultative*	**1 poire + 15 g d'amandes** 1 poire · 15 g amandes 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poire → pomme ; amandes → noix*	**176**	4	19	8
Dîner	**Papillote de cabillaud citron, courgettes & pommes de terre** ★ 150 g dos de cabillaud · 200 g courgettes · 200 g pommes de terre · 8 g huile d'olive · 20 g citron 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Cabillaud → colin, saumon ou poulet ; pommes de terre → riz*	**390**	34	38	10
Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1119 N2 ≈ 1234 N3 ≈ 1520 N4 ≈ 1806 N5 ≈ 2036 kcal					



À deux c'est mieux

Fais le programme avec une amie ou ton conjoint : la motivation double.

SAMEDI · Semaine 3 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

🍽 MENUS DU JOUR

Total : 1284 kcal · 89 g protéines · 125 g glucides · 42 g lipides (avec la collation facultative : 1468 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Skyr bowl croquant fruits rouges & amandes** 200 g skyr nature 0 % · 35 g flocons d'avoine · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 15 g amandes · 5 g miel 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Skyr → fromage blanc 0 % ou yaourt au soja ; amandes → noisettes*	**400**	31	39	11
Déjeuner	**Croque-monsieur léger & grande salade** ★ 80 g pain complet · 60 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé) · 50 g mozzarella light · 80 g salade verte · 80 g tomates · 6 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Jambon → jambon de poulet ou blanc de dinde ; mozzarella → emmental allégé*	**422**	31	38	14
Collation *facultative*	**2 carrés de chocolat noir + 1 orange** 2 carrés · 1 orange 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Orange → 2 clémentines ou 1 kiwi*	**184**	3	20	9
Dîner	**Potée au tofu fumé & légumes** ★ 120 g tofu fumé · 200 g chou vert · 100 g carottes · 80 g navets · 150 g pommes de terre · 40 g oignons · 5 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Tofu fumé → poulet ou saucisses de volaille*	**462**	27	48	17
Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1170 N2 ≈ 1284 N3 ≈ 1569 N4 ≈ 1854 N5 ≈ 2082 kcal					



DIMANCHE · Semaine 3 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

🍽 MENUS DU JOUR

Total : 1398 kcal · 88 g protéines · 146 g glucides · 45 g lipides (avec la collation facultative : 1546 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Pancakes protéinés à la banane** ★ 40 g flocons d'avoine · 1 œuf · 100 g fromage blanc 0 % · 60 g banane · 50 g fruits rouges / myrtilles surgelés 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Fromage blanc → skyr ; banane → compote sans sucres ajoutés*	**350**	21	43	9
Déjeuner	**Poké bowl poulet teriyaki** ★ 120 g filets de poulet · 60 g riz basmati (cru) · 50 g edamame écossés · 80 g concombre · 60 g carottes · 40 g avocat · 10 g sauce soja salée · 5 g miel · 5 g graines de sésame 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → saumon, thon ou tofu ; edamame → petits pois*	**556**	41	61	14
Collation *facultative*	**Nice cream banane-fruits rouges** ★ 1 banane · 100 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 30 g lait végétal sans sucre (facultatif) 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Fruits rouges → mangue*	**148**	2	29	1
Dîner	**Shakshuka à la feta (œufs pochés tomate-poivron) + pain complet** ★ 2 œufs · 200 g tomates concassées · 100 g poivrons · 50 g oignons · 20 g feta aop · 5 g huile d'olive · 60 g pain complet 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Feta → chèvre frais ; œufs → pois chiches (version végétale)*	**493**	26	42	22

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1271 N2 ≈ 1398 N3 ≈ 1715 N4 ≈ 2032 N5 ≈ 2286 kcal



Bois avant d'avoir soif

Un grand verre d'eau avant chaque repas : la soif se déguise souvent en faim.

Liste de courses — semaine 3

Pour 1 personne, niveau 2. Niveaux 3 à 5 : prends des conditionnements plus grands de viande, poisson et féculents. Pour 2 personnes, double les quantités. Coche ce que tu as déjà dans tes placards.

☐ FRUITS & LÉGUMES			
☐ Avocat	80 g	1 × la pièce (≈160 g sans noyau)	**1,20 €**
☐ Banane	230 g	≈ 230 g	**0,44 €**
☐ Carottes	380 g	1 × sachet 1 kg	**1,50 €**
☐ Champignons de Paris	100 g	1 × barquette 250 g	**1,60 €**
☐ Chou vert	200 g	1 × la pièce (≈1 kg)	**1,80 €**
☐ Citron	30 g	1 × la pièce	**0,45 €**
☐ Concombre	400 g	1 × la pièce (≈400 g)	**0,99 €**
☐ Courgettes	550 g	≈ 550 g	**1,43 €**
☐ Herbes fraîches (basilic, coriandre…)	—	1 × le bouquet	**1,00 €**
☐ Navets	80 g	≈ 80 g	**0,14 €**
☐ Oignon rouge	20 g	1 × la pièce	**0,35 €**
☐ Oignons	220 g	≈ 220 g	**0,40 €**
☐ Orange	1 orange	≈ 1 orange	**0,33 €**
☐ Poire	2 poires	≈ 2 poires	**0,78 €**
☐ Poivrons	160 g	2 × la pièce (≈150 g)	**2,00 €**
☐ Pomme	250 g	≈ 250 g	**0,62 €**
☐ Pommes de terre	530 g	≈ 530 g	**0,74 €**
☐ Pousses d'épinards	90 g	1 × sachet 125 g	**1,60 €**
☐ Radis	40 g	1 × la botte	**1,20 €**
☐ Salade verte	80 g	1 × la pièce	**1,10 €**
☐ Tomates	240 g	≈ 240 g	**0,77 €**
☐ Tomates cerises	100 g	1 × barquette 250 g	**1,90 €**

☐ VIANDES, POISSONS & ŒUFS			
☐ Escalopes de dinde	130 g	≈ 130 g	**1,43 €**
☐ Filets de poulet	360 g	≈ 360 g	**4,50 €**
☐ Jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé)	120 g	1 × 4 tranches (160 g)	**2,30 €**
☐ Steak haché 5 % MG	210 g	1 × barquette 4 × 100 g	**4,90 €**
☐ Œufs plein air	515 g	1 × boîte de 12	**3,60 €**

☐ CRÈMERIE			
☐ Cottage cheese	270 g	2 × pot 200 g	**3,20 €**
☐ Feta AOP	20 g	1 × bloc 200 g	**2,60 €**
☐ Fromage blanc 0 %	380 g	1 × pot 1 kg	**2,40 €**
☐ Lait demi-écrémé	430 g	1 × brique 1 L	**1,05 €**
☐ Lait végétal sans sucre (facultatif)	30 g	1 × brique 1 L	**1,60 €**
☐ Mozzarella light	90 g	1 × boule 125 g	**1,10 €**
☐ Parmesan	5 g	1 × sachet râpé 100 g	**2,60 €**
☐ Skyr nature 0 %	450 g	1 × pot 450 g	**2,20 €**
☐ Tofu fumé	120 g	1 × bloc 200 g	**2,20 €**

☐ ÉPICERIE			
☐ Amandes	65 g	1 × sachet 200 g	**3,40 €**
☐ Chocolat noir 70 %	2 carrés	1 × tablette 100 g	**1,80 €**
☐ Flocons d'avoine	185 g	1 × paquet 500 g	**1,30 €**
☐ Lait de coco allégé	150 g	1 × brique 400 ml	**1,80 €**
☐ Lentilles corail (sèches)	60 g	1 × paquet 500 g	**2,40 €**
☐ Lentilles vertes (sèches)	70 g	1 × paquet 500 g	**2,10 €**
☐ Pain complet	260 g	1 × pain de mie complet 500 g	**1,90 €**
☐ Pâtes complètes (crues)	70 g	1 × paquet 500 g	**1,20 €**
☐ Riz basmati (cru)	300 g	1 × paquet 1 kg	**2,80 €**
☐ Thon au naturel (égoutté)	208 g	2 × boîte 140 g (104 g égoutté)	**3,60 €**
☐ Tomates concassées	600 g	2 × boîte 400 g	**1,70 €**
☐ Tortillas complètes	1 tortilla	1 × paquet de 6 (360 g)	**2,10 €**

☐ SURGELÉS			
☐ Brocoli en fleurettes	200 g	1 × sachet 1 kg	**2,20 €**
☐ Dos de cabillaud	150 g	1 × sachet 400 g	**6,50 €**
☐ Edamame écossés	50 g	1 × sachet 400 g	**3,50 €**
☐ Fruits rouges / myrtilles surgelés	360 g	1 × sachet 500 g	**3,20 €**
☐ Haricots verts extra-fins	200 g	1 × sachet 1 kg	**2,20 €**
☐ Mangue en morceaux	100 g	1 × sachet 500 g	**2,90 €**
☐ Petits pois	60 g	1 × sachet 1 kg	**2,30 €**

Budget de la semaine

- **Ticket de caisse :** ≈ 107 € de produits frais et d'épicerie.
- **Coût réel de ce que tu manges :** ≈ 53 € pour la semaine, soit ≈ 7,52 € par jour. Les restes servent les semaines suivantes.



Le sommeil fait maigrir

Moins de 6 h de sommeil = plus d'appétit et d'envies de sucré le lendemain.

SEMAINE 4 — MES PREMIERS JOURS DE JEÛNE

Phase 1 · Je prends le rythme

Objectif

Tester le jeûne 16/8 deux jours cette semaine (option), en commençant par 12 à 14 heures.

Dans ton corps

Fin du premier mois : tes vêtements commencent à tomber différemment. Si la balance hésite, regarde ton tour de taille.

Le conseil de ta coach

Fin du premier mois : reprends tes mensurations. Si tu n'as rien perdu, vérifie ton niveau (page « Trouve ton niveau »).

Ton coefficient

N1 × 0,90 N2 × 1,00 N3 × 1,25 N4 × 1,50 N5 × 1,75 (légumes à volonté)

Option jeûne 16/8

Mardi, jeudi.

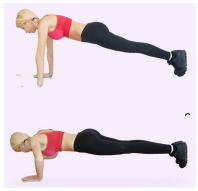
Le dimanche (≈ 1 h)

Cuis 700 g de filets de poulet (four 200 °C, 20 min) et garde-les 4 jours au frigo. Cuis 95 g de riz basmati (poids cru) en une seule fois. Cuis 95 g de quinoa (poids cru) en une seule fois. Lave et coupe les crudités de la semaine, range-les dans des boîtes hermétiques.

LUNDI · Semaine 4 · Sport + menus

SÉANCE DÉBUTANT · BRAS & JAMBES

Circuit 1 — 3 tours · 15 min · puis repos 1 min 30

 **BUTT KICKS** n°49 30 rép.	 **PUSH UP** n°11 14 rép.	 **DUMBBELL LATERAL RAISE** n°1 25 rép.	 **DUMBBELL FRONT RAISE** n°2 25 rép.

Circuit 2 — 2 tours · 15 min

 **BURPEE** n°51 10 rép.	 **ALTERNATE LUNGES** n°39 30 rép. par jambe	 **LUNGES KICK** n°40 20 rép. par jambe	 **INNER THIGH LEG LIFT** n°37 20 rép. par jambe

SÉANCE CONFIRMÉ · BRAS & ABDOS

Circuit 1 — 3 tours · 15 min · puis repos 1 min 30



LEGS SCISSOR n°23
40 rép.



TOE TOUCH CRUNCH n°17
25 rép.



CURL n°6
30 rép. par bras



STANDING BUTTERFLY n°7
40 rép.

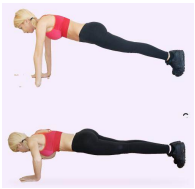
Circuit 2 — 3 tours · 15 min



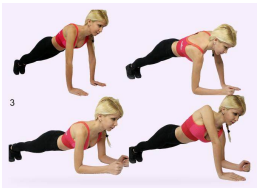
STARFISH TOUCH HEELS n°20
20 rép. par jambe



DYNAMIC SIDE PLANK n°28
20 rép. par côté



PUSH UP n°11
20 rép. (2x10 rép.)



MILITARY PLANK n°12
20 rép. (2x10 rép.)

MENUS DU JOUR

Total : 1161 kcal · 110 g protéines · 82 g glucides · 38 g lipides (avec la collation facultative : 1334 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Overnight oats protéinés aux fruits rouges** ★ 40 g flocons d'avoine · 150 g skyr nature 0 % · 100 g lait demi-écrémé · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 8 g graines de chia Si tu n'aimes pas : *Lait → lait végétal (soja de préférence) ; skyr → fromage blanc 0 %*	363	27	41	7
Déjeuner	**Quiche sans pâte courgette-thon & salade** ★ 2 œufs · 80 g lait demi-écrémé · 52 g thon au naturel (égoutté) · 150 g courgettes · 10 g parmesan · 60 g salade verte · 40 g pain complet Si tu n'aimes pas : *Thon → saumon ou jambon de poulet ; lait → lait végétal (soja de préférence)*	416	39	24	17
Collation *facultative*	**1 pomme + 15 g d'amandes** 1 pomme · 15 g amandes Si tu n'aimes pas : *Pomme → poire ; amandes → noisettes*	172	4	18	8
Dîner	**Riz de chou-fleur sauté au poulet (cauliflower fried rice)** ★ 250 g riz de chou-fleur · 120 g filets de poulet · 1 œuf · 60 g petits pois · 50 g carottes · 10 g sauce soja salée · 5 g huile d'olive Si tu n'aimes pas : *Poulet → crevettes ou tofu ; riz de chou-fleur → riz*	382	43	17	14

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1057 N2 ≈ 1161 N3 ≈ 1423 N4 ≈ 1685 N5 ≈ 1947 kcal

MARDI · Semaine 4 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

MENUS DU JOUR ⏱ OPTION JEÛNE 16/8

Total : 1428 kcal · 98 g protéines · 149 g glucides · 41 g lipides (avec la collation facultative : 1576 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner *⏱ à décaler au déjeuner si tu jeûnes*	**Skyr bowl croquant fruits rouges & amandes** 200 g skyr nature 0 % · 35 g flocons d'avoine · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 15 g amandes · 5 g miel **Si tu n'aimes pas :** *Skyr → fromage blanc 0 % ou yaourt au soja ; amandes → noisettes*	**400**	31	39	11
Déjeuner	**Buddha bowl pois chiches rôtis, quinoa & patate douce** ★ 100 g pois chiches (conserve, égouttés) · 35 g quinoa (cru) · 120 g patate douce · 40 g pousses d'épinards · 2 œufs · 40 g fromage blanc 0 % · 5 g huile d'olive **Si tu n'aimes pas :** *Pois chiches → lentilles ; œufs → tofu ; patate douce → pommes de terre*	**596**	33	61	21
Collation *facultative*	**Nice cream banane-fruits rouges** ★ 1 banane · 100 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 30 g lait végétal sans sucre (facultatif) **Si tu n'aimes pas :** *Fruits rouges → mangue*	**148**	2	29	1
Dîner	**Colin à la provençale & riz** 150 g filets de colin (lieu) · 150 g tomates concassées · 150 g courgettes · 30 g oignons · 50 g riz basmati (cru) · 7 g huile d'olive **Si tu n'aimes pas :** *Colin → cabillaud, merlu ou poulet ; riz → quinoa*	**431**	35	49	10

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1293 N2 ≈ 1428 N3 ≈ 1764 N4 ≈ 2101 N5 ≈ 2437 kcal

MERCREDI · Semaine 4 · Sport + menus

SÉANCE DÉBUTANT · ABDOS & FESSIER

Circuit 1 — 2 tours · 15 min · puis repos 1 min 30



SQUAT n°43
30 rép. (2x15 rép.)



JUMP SQUAT n°46
20 rép. (10 rép. 10 seconde repos 10 rép.))

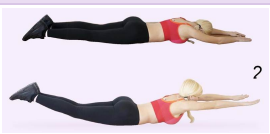


DONKEY KICK n°31
30 rép. par jambe



FIRE HYDRANT n°32
30 rép. par jambe

Circuit 2 — 2 tours · 15 min



SUPERMAN n°13
15 rép.



CRUNCH n°15
20 rép.



STARFISH TOUCH HEELS n°20
20 rép. par jambe



PLANK n°26
1 min

SÉANCE CONFIRMÉ · JAMBES & FESSIER

Circuit 1 — 2 tours · 15 min · puis repos 1 min 30



SQUAT n°43
40 rép. (2x20 rép.)



JUMP SQUAT n°46
30 rép. (15 rép. 10 secondes repos 15 rép.)



INNER THIGH LEG LIFT n°37
30 rép. par jambe



BACK CROSS LUNGES n°42
30 rép. par jambe

Circuit 2 — 2 tours · 15 min



SIDE LYING LEG RAISE n°34
30 rép. par jambe



LUNGES KICK n°40
25 rép. par jambe



BRIDGE n°36
60 rép.



SINGLE LEG GLUTE BRIDGE n°35
30 rép. par jambe

MENUS DU JOUR

Total : 1324 kcal · 103 g protéines · 146 g glucides · 31 g lipides (avec la collation facultative : 1494 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Tartines complètes sardines-tomate + 1 orange** 60 g pain complet · 87 g sardines à l'huile (égouttées) · 80 g tomates · 1 orange Si tu n'aimes pas : *Sardines → thon, maquereau ou 2 œufs ; orange → 2 kiwis*	409	29	41	12
Déjeuner	**Chili con carne léger & riz** ★ 110 g steak haché 5 % mg · 100 g haricots rouges (conserve, égouttés) · 150 g tomates concassées · 80 g poivrons · 50 g oignons · 45 g riz basmati (cru) Si tu n'aimes pas : *Bœuf → dinde hachée ou 150 g de lentilles cuites en plus (version végétarienne)*	489	38	64	7
Collation *facultative*	**Fromage blanc 0 % + fruits rouges + 10 g d'amandes** 150 g fromage blanc 0 % · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 10 g amandes Si tu n'aimes pas : *Fromage blanc → skyr ou yaourt au soja ; amandes → noix*	170	14	12	6
Dîner	**Fajitas au poulet & poivrons** ★ 1 tortilla · 110 g filets de poulet · 150 g poivrons · 50 g oignons · 40 g fromage blanc 0 % · 5 g huile d'olive Si tu n'aimes pas : *Poulet → dinde, bœuf ou haricots rouges ; tortilla → riz*	426	36	41	12

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1208 N2 ≈ 1324 N3 ≈ 1617 N4 ≈ 1909 N5 ≈ 2202 kcal

JEUDI · Semaine 4 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

🍽 MENUS DU JOUR ⏱ OPTION JEÛNE 16/8

Total : 1216 kcal · 83 g protéines · 130 g glucides · 31 g lipides (avec la collation facultative : 1381 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner *⏱ à décaler au déjeuner si tu jeûnes*	**Smoothie bowl fruits rouges-banane** ★ 120 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 60 g banane · 170 g skyr nature 0 % · 25 g flocons d'avoine · 8 g amandes 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Skyr → yaourt au soja ; banane → mangue*	**357**	26	42	7
Déjeuner	**Wrap poulet-avocat croquant sauce yaourt** 1 tortilla · 110 g filets de poulet · 40 g avocat · 40 g fromage blanc 0 % · 30 g salade verte · 60 g tomates · 40 g carottes 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → dinde ou thon ; avocat → fromage frais*	**418**	35	36	13
Collation *facultative*	**Cottage cheese + tomates cerises** 150 g cottage cheese · 100 g tomates cerises 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Cottage cheese → fromage blanc 0 %, skyr ou 2 petits-suisses 0 %*	**164**	17	8	7
Dîner	**Minestrone aux haricots blancs & parmesan** ★ 120 g haricots blancs (conserve, égouttés) · 30 g pâtes complètes (crues) · 150 g tomates concassées · 80 g carottes · 100 g courgettes · 80 g poireaux · 15 g parmesan · 5 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Haricots blancs → pois chiches ; pâtes → pommes de terre*	**441**	22	52	12

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1109 N2 ≈ 1216 N3 ≈ 1486 N4 ≈ 1756 N5 ≈ 2026 kcal

VENDREDI · Semaine 4 · Sport + menus

🏋 SÉANCE DÉBUTANT · TOUT LE CORPS

Circuit 1 — 2 tours · 15 min · puis repos 1 min 30



CURL n°6
40 rép. (20 rép. par bras)



TRICEPS KICKBACK n°8
15 rép. par bras



SIDE LYING LEG RAISE n°34
20 rép. par jambe



JUMPING JACK n°55
40 rép.

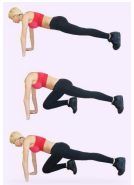
Circuit 2 — 2 tours · 15 min



SIDE PLANK n°28
40 secondes par côté



REVERSE CRUNCH n°16
20 rép.



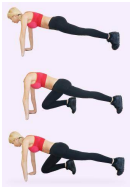
MOUNTAIN CLIMBER n°53
25 rép. par jambe



BULGARIAN SQUAT n°38
24 rép. par jambe (2x12reps)

SÉANCE CONFIRMÉ · TOUT LE CORPS

Circuit 1 — 3 tours · 15 min · puis repos 1 min 30



MOUNTAIN CLIMBER n°53
30 rép. par jambe



CORDE A SAUTER OU JUMPING JACK n°59
2x1min



TOE TOUCH CRUNCH n°17
30 rép.



LEGS SCISSORS n°23
40 rép.

Circuit 2 — 3 tours · 15 min



JUMPING JACK n°55
30 rép.



DUMBBELL FRONT RAISE n°2
35 rép.



DONKEY KICK n°31
30 rép. par jambe



SINGLE LEG GLUTE BRIDGE n°35
25 rép. par jambe

MENUS DU JOUR

Total : 1233 kcal · 99 g protéines · 103 g glucides · 41 g lipides (avec la collation facultative : 1400 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Tartines complètes, œufs brouillés & tomate + 1 kiwi** 60 g pain complet · 2 œufs · 1 tomate · 1 kiwi Si tu n'aimes pas : *Œufs → fromage frais + jambon de poulet ; kiwi → orange*	362	21	37	13
Déjeuner	**Salade César light au poulet croustillant** ★ 130 g filets de poulet · 120 g salade verte · 60 g pain complet · 15 g parmesan · 50 g fromage blanc 0 % · 5 g moutarde · 80 g tomates cerises · 10 g citron Si tu n'aimes pas : *Poulet → dinde ou crevettes ; parmesan → feta*	416	47	32	9
Collation *facultative*	**2 œufs durs + bâtonnets de concombre** 2 œufs · 100 g concombre Si tu n'aimes pas : *Œufs → 2 tranches de jambon de poulet ; concombre → tomates cerises*	167	14	2	11
Dîner	**Saumon rôti (air fryer ou four), haricots verts & patate douce** ★ 125 g pavés de saumon · 200 g haricots verts extra-fins · 150 g patate douce · 3 g huile d'olive · 20 g citron Si tu n'aimes pas : *Saumon → truite, maquereau ou poulet ; patate douce → pommes de terre*	456	31	34	19

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1122 N2 ≈ 1233 N3 ≈ 1511 N4 ≈ 1790 N5 ≈ 2068 kcal

SAMEDI · Semaine 4 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

🍽 MENUS DU JOUR

Total : 1254 kcal · 90 g protéines · 146 g glucides · 29 g lipides (avec la collation facultative : 1438 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Crêpes d'avoine, fromage blanc & fruits rouges** ★ 50 g flocons d'avoine · 200 g fromage blanc 0 % · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 10 g amandes · 5 g miel 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Fromage blanc → skyr ou yaourt au soja ; fruits rouges → banane*	**395**	25	48	9
Déjeuner	**Taboulé de quinoa au poulet grillé** ★ 60 g quinoa (cru) · 120 g filets de poulet · 1 tomate · 80 g concombre · 20 g citron · 7 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → dinde, thon ou pois chiches ; quinoa → boulgour*	**446**	37	41	13
Collation *facultative*	**2 carrés de chocolat noir + 1 orange** 2 carrés · 1 orange 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Orange → 2 clémentines ou 1 kiwi*	**184**	3	20	9
Dîner	**Velouté de potimarron & croque au jambon** ★ 350 g potimarron / butternut · 40 g oignons · 70 g pain complet · 60 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé) · 25 g mozzarella light 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Jambon → jambon de poulet ou blanc de dinde ; potimarron → carottes*	**413**	28	57	7

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1146 N2 ≈ 1254 N3 ≈ 1525 N4 ≈ 1795 N5 ≈ 2065 kcal



8 000 pas par jour

Descends un arrêt plus tôt, prends les escaliers : chaque pas compte.

DIMANCHE · Semaine 4 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

🍽 MENUS DU JOUR

Total : 1298 kcal · 90 g protéines · 108 g glucides · 51 g lipides (avec la collation facultative : 1474 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Avocado toast & œuf mollet + fromage blanc** ★ 60 g pain complet · 40 g avocat · 1 œuf · 60 g tomates · 120 g fromage blanc 0 % 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Avocat → fromage frais ; œuf → 2 tranches de jambon de poulet*	358	23	33	13
Déjeuner	**Pâtes à la feta rôtie & tomates cerises, poulet** ★ 70 g pâtes complètes (crues) · 35 g feta aop · 200 g tomates cerises · 60 g pousses d'épinards · 90 g filets de poulet · 5 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → crevettes ou pois chiches ; feta → chèvre frais*	539	39	53	17
Collation *facultative*	**1 poire + 15 g d'amandes** 1 poire · 15 g amandes 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poire → pomme ; amandes → noix*	176	4	19	8
Dîner	**Muffins aux œufs & légumes, salade et pain complet** ★ 3 œufs · 60 g poivrons · 40 g pousses d'épinards · 15 g feta aop · 60 g salade verte · 40 g pain complet 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Œufs → tofu brouillé ; feta → chèvre frais*	401	29	22	21
Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1179 N2 ≈ 1298 N3 ≈ 1597 N4 ≈ 1896 N5 ≈ 2195 kcal					



Les légumes à volonté

Beaucoup de volume, peu de calories, plein de fibres : remplis ton assiette !

Liste de courses — semaine 4

Pour 1 personne, niveau 2. Niveaux 3 à 5 : prends des conditionnements plus grands de viande, poisson et féculents. Pour 2 personnes, double les quantités. Coche ce que tu as déjà dans tes placards.

☐ FRUITS & LÉGUMES			
☐ Ail	—	1 × filet de 3 têtes	**1,50 €**
☐ Avocat	80 g	1 × la pièce (≈160 g sans noyau)	**1,20 €**
☐ Banane	170 g	≈ 170 g	**0,32 €**
☐ Carottes	170 g	1 × sachet 1 kg	**1,50 €**
☐ Citron	50 g	1 × la pièce	**0,45 €**
☐ Concombre	180 g	1 × la pièce (≈400 g)	**0,99 €**
☐ Courgettes	400 g	≈ 400 g	**1,04 €**
☐ Herbes fraîches (basilic, coriandre…)	—	1 × le bouquet	**1,00 €**
☐ Kiwi	1 kiwi	1 × la pièce	**0,40 €**
☐ Oignons	170 g	≈ 170 g	**0,31 €**
☐ Orange	2 oranges	≈ 2 oranges	**0,66 €**
☐ Patate douce	270 g	≈ 270 g	**0,78 €**
☐ Poire	1 poire	≈ 1 poire	**0,39 €**
☐ Poireaux	80 g	≈ 80 g	**0,18 €**
☐ Poivrons	290 g	2 × la pièce (≈150 g)	**2,00 €**
☐ Pomme	1 pomme	≈ 1 pomme	**0,38 €**
☐ Potimarron / butternut	350 g	≈ 350 g	**0,77 €**
☐ Pousses d'épinards	140 g	2 × sachet 125 g	**3,20 €**
☐ Salade verte	270 g	2 × la pièce	**2,20 €**
☐ Tomates	4 tomates	≈ 4 tomates	**1,28 €**
☐ Tomates cerises	380 g	2 × barquette 250 g	**3,80 €**

☐ VIANDES, POISSONS & ŒUFS			
☐ Filets de poulet	680 g	≈ 680 g	**8,50 €**
☐ Jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé)	60 g	1 × 4 tranches (160 g)	**2,30 €**
☐ Pavés de saumon	125 g	1 × lot de 2 pavés (250 g)	**6,90 €**
☐ Steak haché 5 % MG	110 g	1 × barquette 4 × 100 g	**4,90 €**
☐ Œufs plein air	13 œufs	2 × boîte de 12	**7,20 €**

☐ CRÈMERIE			
☐ Cottage cheese	150 g	1 × pot 200 g	**1,60 €**
☐ Feta AOP	50 g	1 × bloc 200 g	**2,60 €**
☐ Fromage blanc 0 %	640 g	1 × pot 1 kg	**2,40 €**
☐ Lait demi-écrémé	180 g	1 × brique 1 L	**1,05 €**
☐ Lait végétal sans sucre (facultatif)	30 g	1 × brique 1 L	**1,60 €**
☐ Mozzarella light	25 g	1 × boule 125 g	**1,10 €**
☐ Parmesan	40 g	1 × sachet râpé 100 g	**2,60 €**
☐ Skyr nature 0 %	520 g	2 × pot 450 g	**4,40 €**

☐ ÉPICERIE			
☐ Amandes	73 g	1 × sachet 200 g	**3,40 €**

☐ Chocolat noir 70 %	2 carrés	1 × tablette 100 g	**1,80 €**
☐ Flocons d'avoine	150 g	1 × paquet 500 g	**1,30 €**
☐ Haricots blancs (conserve, égouttés)	120 g	1 × boîte 400 g (265 g égoutté)	**0,95 €**
☐ Haricots rouges (conserve, égouttés)	100 g	1 × boîte 400 g (250 g égoutté)	**0,95 €**
☐ Pain complet	390 g	1 × pain de mie complet 500 g	**1,90 €**
☐ Pois chiches (conserve, égouttés)	100 g	1 × boîte 400 g (265 g égoutté)	**0,95 €**
☐ Pâtes complètes (crues)	100 g	1 × paquet 500 g	**1,20 €**
☐ Quinoa (cru)	95 g	1 × paquet 500 g	**3,20 €**
☐ Riz basmati (cru)	95 g	1 × paquet 1 kg	**2,80 €**
☐ Sardines à l'huile (égouttées)	87 g	1 × boîte 115 g (87 g égoutté)	**1,60 €**
☐ Thon au naturel (égoutté)	52 g	1 × boîte 140 g (104 g égoutté)	**1,80 €**
☐ Tomates concassées	450 g	2 × boîte 400 g	**1,70 €**
☐ Tortillas complètes	2 tortillas	1 × paquet de 6 (360 g)	**2,10 €**

☐ SURGELÉS			
☐ Filets de colin (lieu)	150 g	1 × sachet 1 kg	**8,50 €**
☐ Fruits rouges / myrtilles surgelés	540 g	2 × sachet 500 g	**6,40 €**
☐ Haricots verts extra-fins	200 g	1 × sachet 1 kg	**2,20 €**
☐ Petits pois	60 g	1 × sachet 1 kg	**2,30 €**
☐ Riz de chou-fleur	250 g	1 × sachet 600 g	**2,50 €**

Budget de la semaine

- **Ticket de caisse :** ≈ 119 € de produits frais et d'épicerie.
- **Coût réel de ce que tu manges :** ≈ 58 € pour la semaine, soit ≈ 8,34 € par jour. Les restes servent les semaines suivantes.



Le fruit entier

Mieux qu'un jus : ses fibres calment la faim et ralentissent le sucre.

PHASE 2

J'ACCÉLÈRE

Semaines 5 à 8 : le corps est habitué, on introduit plus de jours de jeûne en option.

SEMAINE 5 — J'ACCÉLÈRE

Phase 2 · J'accélère

Objectif

Boire 2 L d'eau par jour et viser 8 000 pas quotidiens. Jeûne en option deux jours.

Dans ton corps

Ton corps s'est adapté : il peut ralentir un peu. C'est normal, et c'est pour ça qu'on augmente les pas et l'intensité des séances.

Le conseil de ta coach

Coup de mou ? Ce n'est pas la faim, c'est souvent la soif ou le manque de sommeil. Un grand verre d'eau et au lit 30 minutes plus tôt.

Ton coefficient

N1 × 0,90 N2 × 1,00 N3 × 1,30 N4 × 1,55 N5 × 1,75 (légumes à volonté)

Option jeûne 16/8

Mardi, jeudi.

Le dimanche (≈ 1 h)

Cuis 500 g de filets de poulet (four 200 °C, 20 min) et garde-les 4 jours au frigo. Cuis 195 g de riz basmati (poids cru) en une seule fois. Lave et coupe les crudités de la semaine, range-les dans des boîtes hermétiques.



LUNDI · Semaine 5 · Sport + menus

SÉANCE DÉBUTANT · BRAS & ABDOS

Circuit 1 — 2 tours · 15 min · puis repos 1 min



SPIDERMAN n°29
15 rép. par jambe



CURL n°6
40 rép. (20 rép. par bras)



TRICEPS DIPS n°9
20 rép.



JUMPING JACK n°55
25 rép.

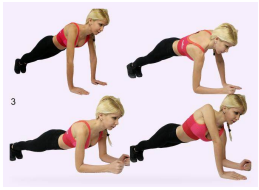
Circuit 2 — 2 tours · 15 min



TOE TOUCH CRUNCH n°17
40 rép. (2x20 rép.)



STARFISH TOUCH HEELS n°20
20 rép. par jambe



MILITARY PLANK n°12
10 rép.



LEGS SCISSORS n°23
20 rép.

SÉANCE CONFIRMÉ · BRAS & FESSIER

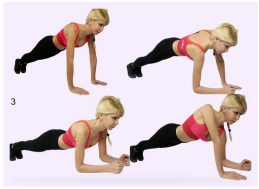
Circuit 1 — 3 tours · 15 min · puis repos 1 min



SQUAT n°43
30 rép.



JUMP SQUAT n°46
20 rép.



MILITARY PLANK n°12
20 rép.



KICKBACK n°8
20 rép. par bras

Circuit 2 — 2 tours · 15 min



DONKEY KICK n°31
40 rép. par jambe



FIRE HYDRANT n°32
40 rép. par jambe



CURL n°6
50 rép. (25 rép. par bras)



TRICEPS DIPS n°9
20 rép.

🍽 MENUS DU JOUR

Total : 1297 kcal · 101 g protéines · 139 g glucides · 31 g lipides (avec la collation facultative : 1469 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Porridge protéiné pomme-cannelle** ★ 40 g flocons d'avoine · 200 g lait demi-écrémé · 100 g skyr nature 0 % · 100 g pomme · 10 g amandes 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Lait → lait végétal (soja de préférence) ; pomme → poire*	**418**	25	49	12
Déjeuner	**Chili con carne léger & riz** ★ 110 g steak haché 5 % mg · 100 g haricots rouges (conserve, égouttés) · 150 g tomates concassées · 80 g poivrons · 50 g oignons · 45 g riz basmati (cru) 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Bœuf → dinde hachée ou 150 g de lentilles cuites en plus (version végétarienne)*	**489**	38	64	7
Collation *facultative*	**1 pomme + 15 g d'amandes** 1 pomme · 15 g amandes 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Pomme → poire ; amandes → noisettes*	**172**	4	18	8
Dîner	**Spaghettis de courgettes aux crevettes, ail & citron** ★ 130 g crevettes cuites décortiquées · 300 g courgettes · 100 g tomates cerises · 7 g huile d'olive · 20 g citron · 40 g pain complet · 8 g parmesan 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Crevettes → poulet ; courgettes → pâtes complètes (60 g crues)*	**390**	38	25	13
Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1182 N2 ≈ 1297 N3 ≈ 1639 N4 ≈ 1925 N5 ≈ 2153 kcal					



MARDI · Semaine 5 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

🍽 MENUS DU JOUR ⏱ OPTION JEÛNE 16/8

Total : 1228 kcal · 102 g protéines · 100 g glucides · 38 g lipides (avec la collation facultative : 1398 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner *⏱ à décaler au déjeuner si tu jeûnes*	**Chia pudding coco-mangue** ★ 20 g graines de chia · 150 g lait demi-écrémé · 150 g skyr nature 0 % · 100 g mangue en morceaux · 20 g lait de coco allégé · 15 g flocons d'avoine 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Lait → lait végétal (soja de préférence) ; mangue → fruits rouges ; skyr → fromage blanc 0 %*	**391**	28	37	12
Déjeuner	**Salade César light au poulet croustillant** ★ 130 g filets de poulet · 120 g salade verte · 60 g pain complet · 15 g parmesan · 50 g fromage blanc 0 % · 5 g moutarde · 80 g tomates cerises · 10 g citron 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → dinde ou crevettes ; parmesan → feta*	**416**	47	32	9
Collation *facultative*	**Fromage blanc 0 % + fruits rouges + 10 g d'amandes** 150 g fromage blanc 0 % · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 10 g amandes 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Fromage blanc → skyr ou yaourt au soja ; amandes → noix*	**170**	14	12	6
Dîner	**Haricots blancs à la tomate, œufs pochés** ★ 150 g haricots blancs (conserve, égouttés) · 200 g tomates concassées · 40 g oignons · 2 œufs · 5 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Haricots blancs → pois chiches ; œufs → thon*	**422**	27	30	17

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1116 N2 ≈ 1228 N3 ≈ 1566 N4 ≈ 1847 N5 ≈ 2072 kcal

MERCREDI · Semaine 5 · Sport + menus

🏋 SÉANCE DÉBUTANT · FESSIER & JAMBES

Circuit 1 — 2 tours · 15 min · puis repos 1 min



SQUAT n°43
30 rép. (2x15reps)



JUMP SQUAT n°46
24 rép. (12 rép. 15 secs repos 12 rép.)



ICE SKATER n°56
20 rép.



FIRE HYDRANT n°32
40 rép. par jambe (2x20 rép.)

Circuit 2 — 2 tours · 15 min



BRIDGE n°36
40 rép. (2x20reps)



SINGLE LEG RAISE n°33
35 rép. par jambe



SIDE LYING LEG RAISE n°34
25 rép. par jambe



BACK CROSS LUNGES n°42
15 rép. par jambe

SÉANCE CONFIRMÉ · ABDOS & JAMBES

Circuit 1 — 2 tours · 15 min · puis repos 1 min



CHAIR n°47
1min



KICK LUNGES n°40
30 rép. par jambe



HIP RAISE n°36
30 rép.



CRUNCH n°15
35 rép.

Circuit 2 — 2 tours · 15 min



ALTERNATE LUNGES n°39
40 rép. par jambe



INNER THIGH LEG LIFT n°37
40 rép. par jambe



TOE TOUCH CRUNCH n°17
30 rép.



BICYCLE CRUNCH n°18
50 rép. (25 rép. par jambe)

MENUS DU JOUR

Total : 1227 kcal · 94 g protéines · 139 g glucides · 30 g lipides (avec la collation facultative : 1392 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Baked oats banane-myrtilles** ★ 40 g flocons d'avoine · 1 œuf · 60 g banane · 80 g lait demi-écrémé · 50 g fruits rouges / myrtilles surgelés Si tu n'aimes pas : *Lait → lait végétal (soja de préférence) ; banane → pomme râpée*	338	16	43	10
Déjeuner	**Sushi bowl au thon** ★ 60 g riz basmati (cru) · 104 g thon au naturel (égoutté) · 80 g concombre · 40 g avocat · 50 g carottes · 10 g sauce soja salée · 5 g graines de sésame Si tu n'aimes pas : *Thon → saumon ou crevettes ; riz → quinoa*	456	35	53	10
Collation *facultative*	**Cottage cheese + tomates cerises** 150 g cottage cheese · 100 g tomates cerises Si tu n'aimes pas : *Cottage cheese → fromage blanc 0 %, skyr ou 2 petits-suisses 0 %*	164	17	8	7
Dîner	**Escalope de dinde à la moutarde, brocoli & riz** ★ 130 g escalopes de dinde · 40 g fromage blanc 0 % · 10 g moutarde · 200 g brocoli en fleurettes · 45 g riz basmati (cru) · 5 g huile d'olive Si tu n'aimes pas : *Dinde → poulet ; brocoli → haricots verts ; riz → pommes de terre*	433	43	43	9

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1113 N2 ≈ 1227 N3 ≈ 1569 N4 ≈ 1854 N5 ≈ 2081 kcal

JEUDI · Semaine 5 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

🍽 MENUS DU JOUR ⏱ OPTION JEÛNE 16/8

Total : 1263 kcal · 84 g protéines · 138 g glucides · 37 g lipides (avec la collation facultative : 1422 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner *⏱ à décaler au déjeuner si tu jeûnes*	**Tartines cottage cheese, concombre & radis + 1 poire** 60 g pain complet · 120 g cottage cheese · 60 g concombre · 40 g radis · 1 poire 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Cottage cheese → fromage blanc 0 %, skyr ou 2 petits-suisses 0 % ; poire → pomme*	**354**	20	49	7
Déjeuner	**Taboulé de quinoa au poulet grillé** ★ 60 g quinoa (cru) · 120 g filets de poulet · 1 tomate · 80 g concombre · 20 g citron · 7 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → dinde, thon ou pois chiches ; quinoa → boulgour*	**446**	37	41	13
Collation *facultative*	**1 banane + 1 c. à café de beurre de cacahuète** 1 banane · 10 g beurre de cacahuète 100 % 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Beurre de cacahuète → 10 amandes ; banane → pomme*	**159**	4	24	5
Dîner	**Potée au tofu fumé & légumes** ★ 120 g tofu fumé · 200 g chou vert · 100 g carottes · 80 g navets · 150 g pommes de terre · 40 g oignons · 5 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Tofu fumé → poulet ou saucisses de volaille*	**462**	27	48	17

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1153 N2 ≈ 1263 N3 ≈ 1592 N4 ≈ 1866 N5 ≈ 2085 kcal

VENDREDI · Semaine 5 · Sport + menus

🏋 SÉANCE DÉBUTANT · TOUT LE CORPS

Circuit 1 — 3 tours · 15 min · puis repos 1 min



LUNGES KICK n°40
25 rép. par jambe



JUMPING JACK n°55
25 rép.



BENT OVER ROWING n°14
30 rép.



SINGLE LEG GLUTE RAISE n°35
20 rép.

Circuit 2 — 3 tours · 15 min



CHAIR n°47
1 min



INNER THIGH LEG LIFT n°37
30 rép. par jambe



BURPEE + PUSH UP n°52
16 rép. (8 rép. 10 sec repos 8 rép.)



CALF RAISES n°48
30 rép.

SÉANCE CONFIRMÉ · TOUT LE CORPS

Circuit 1 — 3 tours · 15 min · puis repos 1 min



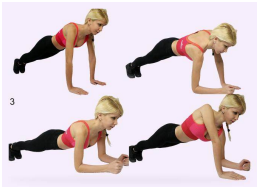
PLANK n°26
1 min



DYNAMIC SIDE PLANK n°28
15 rép. par côté



DUMBBELL LATERAL SIDE n°1
30 rép.



MILITARY PLANK n°12
20 rép.

Circuit 2 — 3 tours · 15 min



BULGARIAN SQUAT n°38
30 rép. (15 rép. par jambe)



KICK LUNGES n°40
30reps (15 rép. par jambe)



FIRE HYDRANT n°32
30 rép. par jambe



SIDE LYING LEG RAISE n°34
25 rép. par jambe

MENUS DU JOUR

Total : 1245 kcal · 102 g protéines · 116 g glucides · 37 g lipides (avec la collation facultative : 1412 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Breakfast burrito (œufs brouillés, épinards, tomate)** ★ 1 tortilla · 2 œufs · 40 g pousses d'épinards · 60 g tomates · 30 g fromage blanc 0 % Si tu n'aimes pas : *Œufs → tofu brouillé ; tortilla → pain complet*	369	23	33	15
Déjeuner	**Wrap thon-avocat & crudités sauce moutarde** 1 tortilla · 104 g thon au naturel (égoutté) · 40 g avocat · 40 g fromage blanc 0 % · 5 g moutarde · 30 g salade verte · 50 g carottes · 60 g tomates Si tu n'aimes pas : *Thon → poulet ou saumon ; avocat → fromage frais*	423	38	37	12
Collation *facultative*	**2 œufs durs + bâtonnets de concombre** 2 œufs · 100 g concombre Si tu n'aimes pas : *Œufs → 2 tranches de jambon de poulet ; concombre → tomates cerises*	167	14	2	11
Dîner	**Poulet croustillant (air fryer ou four), haricots verts & pommes de terre** ★ 130 g filets de poulet · 15 g flocons d'avoine · 20 g œufs plein air · 200 g haricots verts extra-fins · 180 g pommes de terre · 3 g huile d'olive Si tu n'aimes pas : *Poulet → dinde ou poisson blanc ; pommes de terre → patate douce*	454	42	46	9

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1132 N2 ≈ 1245 N3 ≈ 1586 N4 ≈ 1869 N5 ≈ 2096 kcal

SAMEDI · Semaine 5 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

🍽 MENUS DU JOUR

Total : 1175 kcal · 86 g protéines · 121 g glucides · 34 g lipides (avec la collation facultative : 1359 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Pancakes protéinés à la banane** ★ 40 g flocons d'avoine · 1 œuf · 100 g fromage blanc 0 % · 60 g banane · 50 g fruits rouges / myrtilles surgelés 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Fromage blanc → skyr ; banane → compote sans sucres ajoutés*	**350**	21	43	9
Déjeuner	**Pizza tortilla jambon-champignons & salade** ★ 1 tortilla · 60 g tomates concassées · 60 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé) · 60 g mozzarella light · 60 g champignons de paris · 60 g salade verte · 5 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Jambon → jambon de poulet, thon ou poulet ; champignons → poivrons*	**426**	32	33	17
Collation *facultative*	**2 carrés de chocolat noir + 1 orange** 2 carrés · 1 orange 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Orange → 2 clémentines ou 1 kiwi*	**184**	3	20	9
Dîner	**Soupe thaï poulet-coco** ★ 110 g filets de poulet · 80 g lait de coco allégé · 100 g champignons de paris · 60 g carottes · 60 g poivrons · 45 g riz basmati (cru) · 10 g citron 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → crevettes ou tofu ; lait de coco → lait de soja*	**400**	33	45	9

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1068 N2 ≈ 1175 N3 ≈ 1499 N4 ≈ 1768 N5 ≈ 1984 kcal



La règle des 90/10

90 % de repas du programme, 10 % de plaisir : zéro culpabilité.

DIMANCHE · Semaine 5 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

🍽 MENUS DU JOUR

Total : 1275 kcal · 84 g protéines · 119 g glucides · 47 g lipides (avec la collation facultative : 1450 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Avocado toast & œuf mollet + fromage blanc** ★ 60 g pain complet · 40 g avocat · 1 œuf · 60 g tomates · 120 g fromage blanc 0 % 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Avocat → fromage frais ; œuf → 2 tranches de jambon de poulet*	**358**	23	33	13
Déjeuner	**Burger maison léger & frites de patate douce** ★ 1 pain burger · 100 g steak haché 5 % mg · 20 g salade verte · 50 g tomates · 15 g oignon rouge · 120 g patate douce · 3 g huile d'olive · 5 g moutarde 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Steak → steak de poulet haché ou galette végétale*	**476**	31	58	12
Collation *facultative*	**1 poire + 15 g d'amandes** 1 poire · 15 g amandes 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poire → pomme ; amandes → noix*	**176**	4	19	8
Dîner	**Omelette aux champignons & salade** ★ 3 œufs · 150 g champignons de paris · 60 g salade verte · 3 g huile d'olive · 60 g pain complet 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Champignons → courgettes ou épinards ; œufs → tofu brouillé*	**441**	31	28	21
Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1154 N2 ≈ 1275 N3 ≈ 1637 N4 ≈ 1938 N5 ≈ 2180 kcal					



Du goût sans calories

Épices, herbes, citron, moutarde : un plat savoureux rassasie mieux.

Liste de courses — semaine 5

Pour 1 personne, niveau 2. Niveaux 3 à 5 : prends des conditionnements plus grands de viande, poisson et féculents. Pour 2 personnes, double les quantités. Coche ce que tu as déjà dans tes placards.

☐ FRUITS & LÉGUMES			
☐ Ail	—	1 × filet de 3 têtes	**1,50 €**
☐ Avocat	120 g	1 × la pièce (≈160 g sans noyau)	**1,20 €**
☐ Banane	230 g	≈ 230 g	**0,44 €**
☐ Carottes	260 g	1 × sachet 1 kg	**1,50 €**
☐ Champignons de Paris	310 g	2 × barquette 250 g	**3,20 €**
☐ Chou vert	200 g	1 × la pièce (≈1 kg)	**1,80 €**
☐ Citron	60 g	1 × la pièce	**0,45 €**
☐ Concombre	320 g	1 × la pièce (≈400 g)	**0,99 €**
☐ Courgettes	300 g	≈ 300 g	**0,78 €**
☐ Herbes fraîches (basilic, coriandre…)	—	1 × le bouquet	**1,00 €**
☐ Navets	80 g	≈ 80 g	**0,14 €**
☐ Oignon rouge	15 g	1 × la pièce	**0,35 €**
☐ Oignons	130 g	≈ 130 g	**0,23 €**
☐ Orange	1 orange	≈ 1 orange	**0,33 €**
☐ Patate douce	120 g	≈ 120 g	**0,35 €**
☐ Poire	2 poires	≈ 2 poires	**0,78 €**
☐ Poivrons	140 g	1 × la pièce (≈150 g)	**1,00 €**
☐ Pomme	250 g	≈ 250 g	**0,62 €**
☐ Pommes de terre	330 g	≈ 330 g	**0,46 €**
☐ Pousses d'épinards	40 g	1 × sachet 125 g	**1,60 €**
☐ Radis	40 g	1 × la botte	**1,20 €**
☐ Salade verte	290 g	2 × la pièce	**2,20 €**
☐ Tomates	330 g	≈ 330 g	**1,06 €**
☐ Tomates cerises	280 g	2 × barquette 250 g	**3,80 €**

☐ VIANDES, POISSONS & ŒUFS			
☐ Crevettes cuites décortiquées	130 g	1 × barquette 200 g	**4,50 €**
☐ Escalopes de dinde	130 g	≈ 130 g	**1,43 €**
☐ Filets de poulet	490 g	≈ 490 g	**6,12 €**
☐ Jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé)	60 g	1 × 4 tranches (160 g)	**2,30 €**
☐ Steak haché 5 % MG	210 g	1 × barquette 4 × 100 g	**4,90 €**
☐ Œufs plein air	680 g	1 × boîte de 12	**3,60 €**

☐ CRÈMERIE			
☐ Cottage cheese	270 g	2 × pot 200 g	**3,20 €**
☐ Fromage blanc 0 %	530 g	1 × pot 1 kg	**2,40 €**
☐ Lait demi-écrémé	430 g	1 × brique 1 L	**1,05 €**
☐ Mozzarella light	60 g	1 × boule 125 g	**1,10 €**
☐ Parmesan	23 g	1 × sachet râpé 100 g	**2,60 €**
☐ Skyr nature 0 %	250 g	1 × pot 450 g	**2,20 €**
☐ Tofu fumé	120 g	1 × bloc 200 g	**2,20 €**

☐ ÉPICERIE			
☐ Amandes	50 g	1 × sachet 200 g	**3,40 €**
☐ Beurre de cacahuète 100 %	10 g	1 × pot 350 g	**3,20 €**
☐ Chocolat noir 70 %	2 carrés	1 × tablette 100 g	**1,80 €**
☐ Flocons d'avoine	150 g	1 × paquet 500 g	**1,30 €**
☐ Haricots blancs (conserve, égouttés)	150 g	1 × boîte 400 g (265 g égoutté)	**0,95 €**
☐ Haricots rouges (conserve, égouttés)	100 g	1 × boîte 400 g (250 g égoutté)	**0,95 €**
☐ Lait de coco allégé	100 g	1 × brique 400 ml	**1,80 €**
☐ Pain complet	280 g	1 × pain de mie complet 500 g	**1,90 €**
☐ Pains burger complets	1 pain burger	1 × paquet de 4 (300 g)	**1,90 €**
☐ Quinoa (cru)	60 g	1 × paquet 500 g	**3,20 €**
☐ Riz basmati (cru)	195 g	1 × paquet 1 kg	**2,80 €**
☐ Thon au naturel (égoutté)	208 g	2 × boîte 140 g (104 g égoutté)	**3,60 €**
☐ Tomates concassées	410 g	1 × boîte 400 g	**0,85 €**
☐ Tortillas complètes	3 tortillas	1 × paquet de 6 (360 g)	**2,10 €**

☐ SURGELÉS			
☐ Brocoli en fleurettes	200 g	1 × sachet 1 kg	**2,20 €**
☐ Fruits rouges / myrtilles surgelés	180 g	1 × sachet 500 g	**3,20 €**
☐ Haricots verts extra-fins	200 g	1 × sachet 1 kg	**2,20 €**
☐ Mangue en morceaux	100 g	1 × sachet 500 g	**2,90 €**

Budget de la semaine

- **Ticket de caisse :** ≈ 105 € de produits frais et d'épicerie.
- **Coût réel de ce que tu manges :** ≈ 55 € pour la semaine, soit ≈ 7,85 € par jour. Les restes servent les semaines suivantes.



SEMAINE 6 — JE TIENS BON

Phase 2 · J'accélère

Objectif

Préparer ses repas du lendemain le soir même : c'est le secret des personnes qui réussissent.

Dans ton corps

Le cap des 6 semaines est souvent celui de la lassitude. Rappelle-toi pourquoi tu as commencé et relis tes premières mesures.

Le conseil de ta coach

Invitation au resto ? Choisis une viande ou un poisson grillé + légumes, et partage le dessert. Une soirée ne ruine jamais 6 semaines.

Ton coefficient

N1 × 0,90 N2 × 1,00 N3 × 1,30 N4 × 1,50 N5 × 1,75 (légumes à volonté)

Option jeûne 16/8

Mardi, jeudi.

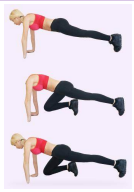
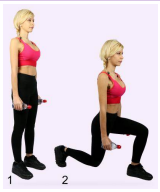
Le dimanche (≈ 1 h)

Cuis 250 g de filets de poulet (four 200 °C, 20 min) et garde-les 4 jours au frigo. Cuis 210 g de riz basmati (poids cru) en une seule fois. Lave et coupe les crudités de la semaine, range-les dans des boîtes hermétiques.

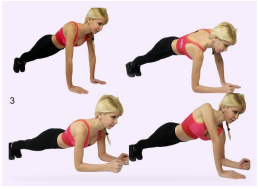
LUNDI · Semaine 6 · Sport + menus

SÉANCE DÉBUTANT · BRAS & JAMBES

Circuit 1 — 3 tours · 15 min · puis repos 1 min

			
MOUNTAIN CLIMBERS n°53	**DUMBBELL LATERAL RAISE** n°1	**STANDING BUTTERFLY** n°7	**ALTERNATE LUNGES** n°39
25 rép.	30 rép.	35 rép.	35 rép. par jambe

Circuit 2 — 3 tours · 15 min

			
MILITARY PLANK n°12	**BACK CROSS LUNGES** n°42	**HIGH KNEE** n°50	**SUMO SQUAT** n°44
12 rép.	20 rép.	50 rép. (25reps chaque jambe)	30 rép. (2x15reps)

SÉANCE CONFIRMÉ · BRAS & ABDOS

Circuit 1 — 3 tours · 15 min · puis repos 1 min



SCISSOR KICKS n°22
50 rép. (25 rép. par jambe)



LEG PULL IN KNEES UP n°24
30 rép.



DUMBBELL LATERAL RAISE n°1
30 rép.



DUMBBELL FRONT RAISE n°2
30 rép.

Circuit 2 — 3 tours · 15 min



STAR FISH TOUCH HEELS n°20
30 rép. par jambe



BICYCLE CRUNCH n°18
50 rép. (25 rép. par côté)



SPIDERMAN n°29
30 rép. par jambe



JUMPING JACK n°55
25 rép.

MENUS DU JOUR

Total : 1275 kcal · 97 g protéines · 136 g glucides · 32 g lipides (avec la collation facultative : 1447 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Overnight oats protéinés aux fruits rouges** ★ 40 g flocons d'avoine · 150 g skyr nature 0 % · 100 g lait demi-écrémé · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 8 g graines de chia Si tu n'aimes pas : *Lait → lait végétal (soja de préférence) ; skyr → fromage blanc 0 %*	363	27	41	7
Déjeuner	**Riz sauté façon cantonais** ★ 60 g riz basmati (cru) · 1 œuf · 60 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé) · 60 g petits pois · 50 g carottes · 30 g oignons · 10 g sauce soja salée · 5 g huile d'olive Si tu n'aimes pas : *Jambon → jambon de poulet, poulet ou crevettes*	475	29	58	13
Collation *facultative*	**1 pomme + 15 g d'amandes** 1 pomme · 15 g amandes Si tu n'aimes pas : *Pomme → poire ; amandes → noisettes*	172	4	18	8
Dîner	**Lasagnes de courgettes à la bolognaise** ★ 110 g steak haché 5 % mg · 250 g courgettes · 150 g tomates concassées · 30 g oignons · 40 g mozzarella light · 60 g pain complet Si tu n'aimes pas : *Bœuf → dinde hachée ou lentilles ; mozzarella → parmesan*	436	41	37	11

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1159 N2 ≈ 1275 N3 ≈ 1622 N4 ≈ 1853 N5 ≈ 2142 kcal

MARDI · Semaine 6 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

🍽 MENUS DU JOUR ⏱ OPTION JEÛNE 16/8

Total : 1227 kcal · 105 g protéines · 121 g glucides · 30 g lipides (avec la collation facultative : 1397 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner *⏱ à décaler au déjeuner si tu jeûnes*	**Smoothie bowl fruits rouges-banane** ★ 120 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 60 g banane · 170 g skyr nature 0 % · 25 g flocons d'avoine · 8 g amandes 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Skyr → yaourt au soja ; banane → mangue*	**357**	26	42	7
Déjeuner	**Salade de lentilles au thon** ★ 70 g lentilles vertes (sèches) · 104 g thon au naturel (égoutté) · 1 tomate · 80 g concombre · 20 g oignon rouge · 10 g huile d'olive · 5 g moutarde 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Thon → maquereau, sardines ou 2 œufs durs*	**480**	46	41	13
Collation *facultative*	**Fromage blanc 0 % + fruits rouges + 10 g d'amandes** 150 g fromage blanc 0 % · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 10 g amandes 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Fromage blanc → skyr ou yaourt au soja ; amandes → noix*	**170**	14	12	6
Dîner	**Papillote de cabillaud citron, courgettes & pommes de terre** ★ 150 g dos de cabillaud · 200 g courgettes · 200 g pommes de terre · 8 g huile d'olive · 20 g citron 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Cabillaud → colin, saumon ou poulet ; pommes de terre → riz*	**390**	34	38	10

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1112 N2 ≈ 1227 N3 ≈ 1573 N4 ≈ 1803 N5 ≈ 2091 kcal

MERCREDI · Semaine 6 · Sport + menus

🏋 SÉANCE DÉBUTANT · ABDOS & FESSIER

Circuit 1 — 3 tours · 15 min · puis repos 1 min



TOE TOUCH CRUNCH n°17
25 rép.



TOUCH HEELS n°19
50 rép.



TOE TOUCH CRUNCH n°17
25 rép.



PLANK n°26
1 min

Circuit 2 — 3 tours · 15 min



SQUAT n°43
30 rép.



JUMP SQUAT n°46
24 rép. (12 rép. 15 secs repos 12 rép.)



BRIDGE n°36
40 rép.



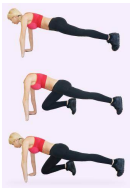
SIDE LYING LEG RAISE n°34
25 rép. par jambe

SÉANCE CONFIRMÉ · JAMBES & FESSIER

Circuit 1 — 3 tours · 15 min · puis repos 1 min

			
SQUAT n°43	**SUMO SQUAT** n°44	**ALTERNATE LUNGES** n°39	**SIDE LUNGES** n°41
30 rép. (2x15 rép.)	30 rép. (2x15 rép.)	30 rép. par jambe	20 rép. par côté

Circuit 2 — 2 tours · 15 min

			
MOUNTAIN CLIMBER n°53	**BULGARE SQUAT** n°38	**KICK LUNGES** n°40	**BUTT KICKS + HIGH KNEE** n°50
40 rép. (25 rép. par jambe)	40 rép. (20 rép. par jambe)	20 rép. par côté	40 rép. chacun

MENUS DU JOUR

Total : 1287 kcal · 94 g protéines · 122 g glucides · 42 g lipides (avec la collation facultative : 1451 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Tartines complètes sardines-tomate + 1 orange** 60 g pain complet · 87 g sardines à l'huile (égouttées) · 80 g tomates · 1 orange **Si tu n'aimes pas :** *Sardines → thon, maquereau ou 2 œufs ; orange → 2 kiwis*	**409**	29	41	12
Déjeuner	**Pâtes bolognaise aux légumes cachés** ★ 100 g steak haché 5 % mg · 70 g pâtes complètes (crues) · 150 g tomates concassées · 60 g carottes · 100 g courgettes · 30 g oignons · 5 g parmesan **Si tu n'aimes pas :** *Bœuf haché → dinde hachée ou lentilles corail ; pâtes → pâtes complètes*	**476**	36	59	9
Collation *facultative*	**Cottage cheese + tomates cerises** 150 g cottage cheese · 100 g tomates cerises **Si tu n'aimes pas :** *Cottage cheese → fromage blanc 0 %, skyr ou 2 petits-suisses 0 %*	**164**	17	8	7
Dîner	**Muffins aux œufs & légumes, salade et pain complet** ★ 3 œufs · 60 g poivrons · 40 g pousses d'épinards · 15 g feta aop · 60 g salade verte · 40 g pain complet **Si tu n'aimes pas :** *Œufs → tofu brouillé ; feta → chèvre frais*	**401**	29	22	21

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1172 N2 ≈ 1287 N3 ≈ 1632 N4 ≈ 1862 N5 ≈ 2150 kcal

JEUDI · Semaine 6 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

🍽 MENUS DU JOUR ⏱ OPTION JEÛNE 16/8

Total : 1190 kcal · 74 g protéines · 143 g glucides · 30 g lipides (avec la collation facultative : 1357 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner *⏱ à décaler au déjeuner si tu jeûnes*	**Tartines complètes, œufs brouillés & tomate + 1 kiwi** 60 g pain complet · 2 œufs · 1 tomate · 1 kiwi 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Œufs → fromage frais + jambon de poulet ; kiwi → orange*	**362**	21	37	13
Déjeuner	**Dahl de lentilles corail au lait de coco** ★ 60 g lentilles corail (sèches) · 50 g lait de coco allégé · 100 g tomates concassées · 40 g oignons · 50 g pousses d'épinards · 30 g riz basmati (cru) · 60 g fromage blanc 0 % 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Lait de coco → fromage blanc (ajouté hors du feu) ; épinards → courgettes*	**426**	25	64	6
Collation *facultative*	**2 œufs durs + bâtonnets de concombre** 2 œufs · 100 g concombre 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Œufs → 2 tranches de jambon de poulet ; concombre → tomates cerises*	**167**	14	2	11
Dîner	**Steak haché, poêlée de légumes & pommes de terre** 100 g steak haché 5 % mg · 250 g poêlée de légumes nature · 180 g pommes de terre · 5 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Steak haché → steak de poulet haché ou galette végétale*	**402**	28	43	11
Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1087 N2 ≈ 1190 N3 ≈ 1500 N4 ≈ 1706 N5 ≈ 1964 kcal					

VENDREDI · Semaine 6 · Sport + menus

🏋 SÉANCE DÉBUTANT · TOUT LE CORPS

Circuit 1 — 2 tours · 15 min · puis repos 1 min



SINGLE LEG RAISE n°33
30 rép. par jambe



SUPERMAN n°13
15 rép.



SIDE PLANK n°28
45 secondes DE CHAQUE CÔTÉ



BURPEE + PUSH UP n°52
16 rép. (8 rép. 10 sec rép. 8 rép.)

Circuit 2 — 2 tours · 15 min



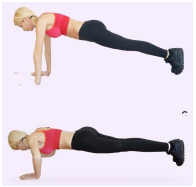
SIDE LUNGES n°41
30 rép. par jambe (2x15 rép.)



LUNGES EN AVANCANT n°39
35 rép. par jambe



JUMPING JACK n°55
30 rép.



PUSH UP n°11
15 rép.

SÉANCE CONFIRMÉ · TOUT LE CORPS

Circuit 1 — 3 tours · 15 min · puis repos 1 min



BENT OVER ROWING n°14
35 rép.



SUPERMAN n°13
20 rép.



STANDING BUTTERFLY n°7
30 rép.



SPIDERMAN n°29
30 rép. par jambe

Circuit 2 — 3 tours · 15 min



FIRE HYDRANT n°32
30 rép. par jambe



SUMO SQUAT n°44
20 rép.



INNER THIGH LEG LIFT n°37
30 rép. par jambe



ICE SKATER n°56
20 rép. par côté

MENUS DU JOUR

Total : 1244 kcal · 101 g protéines · 129 g glucides · 31 g lipides (avec la collation facultative : 1419 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Skyr bowl croquant fruits rouges & amandes** 200 g skyr nature 0 % · 35 g flocons d'avoine · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 15 g amandes · 5 g miel Si tu n'aimes pas : *Skyr → fromage blanc 0 % ou yaourt au soja ; amandes → noisettes*	400	31	39	11
Déjeuner	**Wrap poulet-avocat croquant sauce yaourt** 1 tortilla · 110 g filets de poulet · 40 g avocat · 40 g fromage blanc 0 % · 30 g salade verte · 60 g tomates · 40 g carottes Si tu n'aimes pas : *Poulet → dinde ou thon ; avocat → fromage frais*	418	35	36	13
Collation *facultative*	**1 poire + 15 g d'amandes** 1 poire · 15 g amandes Si tu n'aimes pas : *Poire → pomme ; amandes → noix*	176	4	19	8
Dîner	**Curry de crevettes léger au lait de coco** ★ 130 g crevettes cuites décortiquées · 60 g lait de coco allégé · 150 g courgettes · 80 g poivrons · 60 g riz basmati (cru) Si tu n'aimes pas : *Crevettes → poulet ou pois chiches ; lait de coco → fromage blanc (hors du feu)*	425	35	54	7

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1127 N2 ≈ 1244 N3 ≈ 1594 N4 ≈ 1828 N5 ≈ 2119 kcal

SAMEDI · Semaine 6 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

🍽 MENUS DU JOUR

Total : 1230 kcal · 83 g protéines · 143 g glucides · 30 g lipides (avec la collation facultative : 1413 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Crêpes d'avoine, fromage blanc & fruits rouges** ★ 50 g flocons d'avoine · 200 g fromage blanc 0 % · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 10 g amandes · 5 g miel 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Fromage blanc → skyr ou yaourt au soja ; fruits rouges → banane*	**395**	25	48	9
Déjeuner	**Croque-monsieur léger & grande salade** ★ 80 g pain complet · 60 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé) · 50 g mozzarella light · 80 g salade verte · 80 g tomates · 6 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Jambon → jambon de poulet ou blanc de dinde ; mozzarella → emmental allégé*	**422**	31	38	14
Collation *facultative*	**2 carrés de chocolat noir + 1 orange** 2 carrés · 1 orange 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Orange → 2 clémentines ou 1 kiwi*	**184**	3	20	9
Dîner	**Velouté de potimarron & croque au jambon** ★ 350 g potimarron / butternut · 40 g oignons · 70 g pain complet · 60 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé) · 25 g mozzarella light 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Jambon → jambon de poulet ou blanc de dinde ; potimarron → carottes*	**413**	28	57	7
Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1123 N2 ≈ 1230 N3 ≈ 1549 N4 ≈ 1762 N5 ≈ 2028 kcal					



DIMANCHE · Semaine 6 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

🍽 MENUS DU JOUR

Total : 1440 kcal · 95 g protéines · 140 g glucides · 48 g lipides (avec la collation facultative : 1588 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Chia pudding coco-mangue** ★ 20 g graines de chia · 150 g lait demi-écrémé · 150 g skyr nature 0 % · 100 g mangue en morceaux · 20 g lait de coco allégé · 15 g flocons d'avoine 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Lait → lait végétal (soja de préférence) ; mangue → fruits rouges ; skyr → fromage blanc 0 %*	**391**	28	37	12
Déjeuner	**Poké bowl poulet teriyaki** ★ 120 g filets de poulet · 60 g riz basmati (cru) · 50 g edamame écossés · 80 g concombre · 60 g carottes · 40 g avocat · 10 g sauce soja salée · 5 g miel · 5 g graines de sésame 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → saumon, thon ou tofu ; edamame → petits pois*	**556**	41	61	14
Collation *facultative*	**Nice cream banane-fruits rouges** ★ 1 banane · 100 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 30 g lait végétal sans sucre (facultatif) 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Fruits rouges → mangue*	**148**	2	29	1
Dîner	**Shakshuka à la feta (œufs pochés tomate-poivron) + pain complet** ★ 2 œufs · 200 g tomates concassées · 100 g poivrons · 50 g oignons · 20 g feta aop · 5 g huile d'olive · 60 g pain complet 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Feta → chèvre frais ; œufs → pois chiches (version végétale)*	**493**	26	42	22

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1309 N2 ≈ 1440 N3 ≈ 1833 N4 ≈ 2095 N5 ≈ 2423 kcal



Prends des photos

Toutes les 4 semaines : le miroir voit ce que la balance ne dit pas.

Liste de courses — semaine 6

Pour 1 personne, niveau 2. Niveaux 3 à 5 : prends des conditionnements plus grands de viande, poisson et féculents. Pour 2 personnes, double les quantités. Coche ce que tu as déjà dans tes placards.

☐ FRUITS & LÉGUMES			
☐ Avocat	80 g	1 × la pièce (≈160 g sans noyau)	**1,20 €**
☐ Banane	170 g	≈ 170 g	**0,32 €**
☐ Carottes	210 g	1 × sachet 1 kg	**1,50 €**
☐ Citron	20 g	1 × la pièce	**0,45 €**
☐ Concombre	260 g	1 × la pièce (≈400 g)	**0,99 €**
☐ Courgettes	700 g	≈ 700 g	**1,82 €**
☐ Herbes fraîches (basilic, coriandre…)	—	1 × le bouquet	**1,00 €**
☐ Kiwi	1 kiwi	1 × la pièce	**0,40 €**
☐ Oignon rouge	20 g	1 × la pièce	**0,35 €**
☐ Oignons	220 g	≈ 220 g	**0,40 €**
☐ Orange	2 oranges	≈ 2 oranges	**0,66 €**
☐ Poire	1 poire	≈ 1 poire	**0,39 €**
☐ Poivrons	240 g	2 × la pièce (≈150 g)	**2,00 €**
☐ Pomme	1 pomme	≈ 1 pomme	**0,38 €**
☐ Pommes de terre	380 g	≈ 380 g	**0,53 €**
☐ Potimarron / butternut	350 g	≈ 350 g	**0,77 €**
☐ Pousses d'épinards	90 g	1 × sachet 125 g	**1,60 €**
☐ Salade verte	170 g	1 × la pièce	**1,10 €**
☐ Tomates	420 g	≈ 420 g	**1,34 €**
☐ Tomates cerises	100 g	1 × barquette 250 g	**1,90 €**

☐ VIANDES, POISSONS & ŒUFS			
☐ Crevettes cuites décortiquées	130 g	1 × barquette 200 g	**4,50 €**
☐ Filets de poulet	230 g	≈ 230 g	**2,88 €**
☐ Jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé)	180 g	2 × 4 tranches (160 g)	**4,60 €**
☐ Steak haché 5 % MG	310 g	1 × barquette 4 × 100 g	**4,90 €**
☐ Œufs plein air	10 œufs	1 × boîte de 12	**3,60 €**

☐ CRÈMERIE			
☐ Cottage cheese	150 g	1 × pot 200 g	**1,60 €**
☐ Feta AOP	35 g	1 × bloc 200 g	**2,60 €**
☐ Fromage blanc 0 %	450 g	1 × pot 1 kg	**2,40 €**
☐ Lait demi-écrémé	250 g	1 × brique 1 L	**1,05 €**
☐ Lait végétal sans sucre (facultatif)	30 g	1 × brique 1 L	**1,60 €**
☐ Mozzarella light	115 g	1 × boule 125 g	**1,10 €**
☐ Parmesan	5 g	1 × sachet râpé 100 g	**2,60 €**
☐ Skyr nature 0 %	670 g	2 × pot 450 g	**4,40 €**

☐ ÉPICERIE			
☐ Amandes	73 g	1 × sachet 200 g	**3,40 €**
☐ Chocolat noir 70 %	2 carrés	1 × tablette 100 g	**1,80 €**

☐ Flocons d'avoine	165 g	1 × paquet 500 g	**1,30 €**
☐ Lait de coco allégé	130 g	1 × brique 400 ml	**1,80 €**
☐ Lentilles corail (sèches)	60 g	1 × paquet 500 g	**2,40 €**
☐ Lentilles vertes (sèches)	70 g	1 × paquet 500 g	**2,10 €**
☐ Pain complet	430 g	1 × pain de mie complet 500 g	**1,90 €**
☐ Pâtes complètes (crues)	70 g	1 × paquet 500 g	**1,20 €**
☐ Riz basmati (cru)	210 g	1 × paquet 1 kg	**2,80 €**
☐ Sardines à l'huile (égouttées)	87 g	1 × boîte 115 g (87 g égoutté)	**1,60 €**
☐ Thon au naturel (égoutté)	104 g	1 × boîte 140 g (104 g égoutté)	**1,80 €**
☐ Tomates concassées	600 g	2 × boîte 400 g	**1,70 €**
☐ Tortillas complètes	1 tortilla	1 × paquet de 6 (360 g)	**2,10 €**

☐ SURGELÉS			
☐ Dos de cabillaud	150 g	1 × sachet 400 g	**6,50 €**
☐ Edamame écossés	50 g	1 × sachet 400 g	**3,50 €**
☐ Fruits rouges / myrtilles surgelés	540 g	2 × sachet 500 g	**6,40 €**
☐ Mangue en morceaux	100 g	1 × sachet 500 g	**2,90 €**
☐ Petits pois	60 g	1 × sachet 1 kg	**2,30 €**
☐ Poêlée de légumes nature	250 g	1 × sachet 1 kg	**2,60 €**

Budget de la semaine

- **Ticket de caisse :** ≈ 107 € de produits frais et d'épicerie.
- **Coût réel de ce que tu manges :** ≈ 55 € pour la semaine, soit ≈ 7,90 € par jour. Les restes servent les semaines suivantes.



Les bonnes graisses

Avocat, huile d'olive, amandes : utiles, mais à la cuillère.

SEMAINE 7 — NOUVEAU PALIER

Phase 2 · J'accélère

Objectif

Passer à trois jours de jeûne en option si tu te sens bien, et augmenter l'intensité des séances.

Dans ton corps

La balance peut stagner 1 à 2 semaines : ton corps garde de l'eau pendant qu'il perd de la graisse. Continue, le « déblocage » arrive souvent d'un coup.

Le conseil de ta coach

La balance stagne ? C'est fréquent vers la semaine 6 ou 7 : le corps s'adapte. Continue, et fie-toi au mètre ruban et à tes vêtements.

Ton coefficient

N1 × 0,90 N2 × 1,00 N3 × 1,25 N4 × 1,50 N5 × 1,70 (légumes à volonté)

Option jeûne 16/8

Mardi, jeudi, samedi.

Le dimanche (≈ 1 h)

Cuis 550 g de filets de poulet (four 200 °C, 20 min) et garde-les 4 jours au frigo. Cuis 185 g de riz basmati (poids cru) en une seule fois. Cuis 95 g de quinoa (poids cru) en une seule fois. Lave et coupe les crudités de la semaine, range-les dans des boîtes hermétiques.

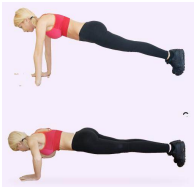
LUNDI · Semaine 7 · Sport + menus

SÉANCE DÉBUTANT · BRAS & JAMBES

Circuit 1 — 2 tours · 15 min · puis repos 1 min

 **INNER THIGH LEG LIFT** n°37 30 rép. par jambe	 **DUMBBELL FRONT RAISE** n°2 30 rép.	 **ICE SKATER** n°56 20 rép.	 **BACK CROSS LUNGES** n°42 20 rép. par jambe

Circuit 2 — 3 tours · 15 min

 **PUSH UP** n°11 15 rép.	 **TRICEPS DIPS** n°9 20 rép.	 **SUMO SQUAT** n°44 20 rép.	 **JUMP SQUAT** n°46 30 rép. (15 rép. 15 sec repos 15 rép.)

SÉANCE CONFIRMÉ · BRAS & ABDOS

Circuit 1 — 3 tours · 15 min · puis repos 1 min



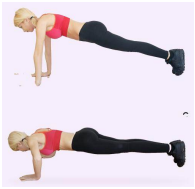
CRUNCH n°15

35 rép.



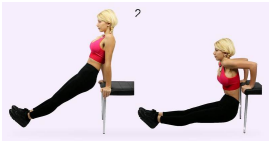
SIDE PLANK n°28

30 secondes par côté



PUSH UP n°11

15 rép.



TRICEPS DIPS n°9

25 rép.

Circuit 2 — 3 tours · 15 min



HIP RAISE n°36

30 rép.



LEG PULL IN KNEES UP n°24

30 rép.



OVERHEAD DUMBBELL n°4

35 rép.



TRICEPS KICKBACK n°8

20 rép. par bras

MENUS DU JOUR

Total : 1191 kcal · 77 g protéines · 148 g glucides · 27 g lipides (avec la collation facultative : 1364 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Baked oats banane-myrtilles** ★ 40 g flocons d'avoine · 1 œuf · 60 g banane · 80 g lait demi-écrémé · 50 g fruits rouges / myrtilles surgelés Si tu n'aimes pas : *Lait → lait végétal (soja de préférence) ; banane → pomme râpée*	338	16	43	10
Déjeuner	**Dahl de lentilles corail au lait de coco** ★ 60 g lentilles corail (sèches) · 50 g lait de coco allégé · 100 g tomates concassées · 40 g oignons · 50 g pousses d'épinards · 30 g riz basmati (cru) · 60 g fromage blanc 0 % Si tu n'aimes pas : *Lait de coco → fromage blanc (ajouté hors du feu) ; épinards → courgettes*	426	25	64	6
Collation *facultative*	**1 pomme + 15 g d'amandes** 1 pomme · 15 g amandes Si tu n'aimes pas : *Pomme → poire ; amandes → noisettes*	172	4	18	8
Dîner	**Fajitas au poulet & poivrons** ★ 1 tortilla · 110 g filets de poulet · 150 g poivrons · 50 g oignons · 40 g fromage blanc 0 % · 5 g huile d'olive Si tu n'aimes pas : *Poulet → dinde, bœuf ou haricots rouges ; tortilla → riz*	426	36	41	12

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1083 N2 ≈ 1191 N3 ≈ 1461 N4 ≈ 1730 N5 ≈ 1946 kcal

MARDI · Semaine 7 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

🍽 MENUS DU JOUR ⏱ OPTION JEÛNE 16/8

Total : 1445 kcal · 93 g protéines · 159 g glucides · 42 g lipides (avec la collation facultative : 1594 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner *⏱ à décaler au déjeuner si tu jeûnes*	**Porridge protéiné pomme-cannelle** ★ 40 g flocons d'avoine · 200 g lait demi-écrémé · 100 g skyr nature 0 % · 100 g pomme · 10 g amandes 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Lait → lait végétal (soja de préférence) ; pomme → poire*	**418**	25	49	12
Déjeuner	**Buddha bowl pois chiches rôtis, quinoa & patate douce** ★ 100 g pois chiches (conserve, égouttés) · 35 g quinoa (cru) · 120 g patate douce · 40 g pousses d'épinards · 2 œufs · 40 g fromage blanc 0 % · 5 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Pois chiches → lentilles ; œufs → tofu ; patate douce → pommes de terre*	**596**	33	61	21
Collation *facultative*	**Nice cream banane-fruits rouges** ★ 1 banane · 100 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 30 g lait végétal sans sucre (facultatif) 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Fruits rouges → mangue*	**148**	2	29	1
Dîner	**Colin à la provençale & riz** 150 g filets de colin (lieu) · 150 g tomates concassées · 150 g courgettes · 30 g oignons · 50 g riz basmati (cru) · 7 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Colin → cabillaud, merlu ou poulet ; riz → quinoa*	**431**	35	49	10

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1309 N2 ≈ 1445 N3 ≈ 1786 N4 ≈ 2127 N5 ≈ 2399 kcal

MERCREDI · Semaine 7 · Sport + menus

🏋 SÉANCE DÉBUTANT · ABDOS & FESSIER

Circuit 1 — 2 tours · 15 min · puis repos 1 min



DONKEY KICK n°31
40 rép. par jambe



SINGLE LEG GLUTE BRIDGE n°35
25 rép. par jambe



REVERSE CRUNCH n°16
40 rép.



BICYCLE CRUNCH n°18
40 rép. (20 rép. par côté)

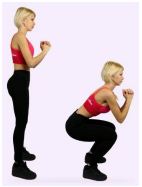
Circuit 2 — 2 tours · 15 min



FIRE HYDRANT n°32
40 rép. par jambe



STARFISH TOUCH HEELS n°20
20 rép. par jambe



SQUAT n°43
40 rép.



LEGS SCISSORS n°23
30 rép. AU au total

SÉANCE CONFIRMÉ · ABDOS & FESSIER

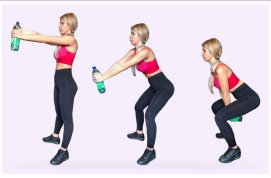
Circuit 1 — 2 tours · 15 min · puis repos 1 min



BRIDGE n°36
60 rép.



SINGLE LEG GLUTE BRIDGE n°35
30 rép. par jambe



KETTLE BELT SWING n°57
30 rép.



INNER THIGH LEG RAISE n°37
40 rép. par jambe

Circuit 2 — 2 tours · 15 min



DONKEY KICK n°31
30 rép. par jambe



SQUAT n°43
30 rép.



KICK LUNGES n°40
40 rép. (20 rép. par jambe)



SIDE LUNGES n°41
40 rép. (20 rép. par jambe)

MENUS DU JOUR

Total : 1224 kcal · 101 g protéines · 119 g glucides · 33 g lipides (avec la collation facultative : 1394 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Tartines cottage cheese, concombre & radis + 1 poire** 60 g pain complet · 120 g cottage cheese · 60 g concombre · 40 g radis · 1 poire Si tu n'aimes pas : *Cottage cheese → fromage blanc 0 %, skyr ou 2 petits-suisses 0 % ; poire → pomme*	354	20	49	7
Déjeuner	**Quiche sans pâte courgette-thon & salade** ★ 2 œufs · 80 g lait demi-écrémé · 52 g thon au naturel (égoutté) · 150 g courgettes · 10 g parmesan · 60 g salade verte · 40 g pain complet Si tu n'aimes pas : *Thon → saumon ou jambon de poulet ; lait → lait végétal (soja de préférence)*	416	39	24	17
Collation *facultative*	**Fromage blanc 0 % + fruits rouges + 10 g d'amandes** 150 g fromage blanc 0 % · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 10 g amandes Si tu n'aimes pas : *Fromage blanc → skyr ou yaourt au soja ; amandes → noix*	170	14	12	6
Dîner	**Poulet croustillant (air fryer ou four), haricots verts & pommes de terre** ★ 130 g filets de poulet · 15 g flocons d'avoine · 20 g œufs plein air · 200 g haricots verts extra-fins · 180 g pommes de terre · 3 g huile d'olive Si tu n'aimes pas : *Poulet → dinde ou poisson blanc ; pommes de terre → patate douce*	454	42	46	9

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1112 N2 ≈ 1224 N3 ≈ 1504 N4 ≈ 1784 N5 ≈ 2009 kcal

JEUDI · Semaine 7 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

🍽 MENUS DU JOUR ⏱ OPTION JEÛNE 16/8

Total : 1256 kcal · 82 g protéines · 125 g glucides · 40 g lipides (avec la collation facultative : 1423 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner *⏱ à décaler au déjeuner si tu jeûnes*	**Breakfast burrito (œufs brouillés, épinards, tomate)** ★ 1 tortilla · 2 œufs · 40 g pousses d'épinards · 60 g tomates · 30 g fromage blanc 0 % 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Œufs → tofu brouillé ; tortilla → pain complet*	**369**	23	33	15
Déjeuner	**Taboulé de quinoa au poulet grillé** ★ 60 g quinoa (cru) · 120 g filets de poulet · 1 tomate · 80 g concombre · 20 g citron · 7 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → dinde, thon ou pois chiches ; quinoa → boulgour*	**446**	37	41	13
Collation *facultative*	**2 œufs durs + bâtonnets de concombre** 2 œufs · 100 g concombre 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Œufs → 2 tranches de jambon de poulet ; concombre → tomates cerises*	**167**	14	2	11
Dîner	**Minestrone aux haricots blancs & parmesan** ★ 120 g haricots blancs (conserve, égouttés) · 30 g pâtes complètes (crues) · 150 g tomates concassées · 80 g carottes · 100 g courgettes · 80 g poireaux · 15 g parmesan · 5 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Haricots blancs → pois chiches ; pâtes → pommes de terre*	**441**	22	52	12

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1146 N2 ≈ 1256 N3 ≈ 1529 N4 ≈ 1803 N5 ≈ 2022 kcal

VENDREDI · Semaine 7 · Sport + menus

🏋 SÉANCE DÉBUTANT · TOUT LE CORPS

Circuit 1 — 2 tours · 15 min · puis repos 1 min



JUMPING JACK n°55
30 rép.



SPIDERMAN n°29
20 rép. par jambe



CRUNCH n°15
40 rép.



TOUCH HEELS n°19
60 rép. (30 chaque côté)

Circuit 2 — 2 tours · 15 min



BURPEE n°51
20 rép. (10 rép. 10 secondes repos 10 rép.)



BRIDGE n°36
45 rép.



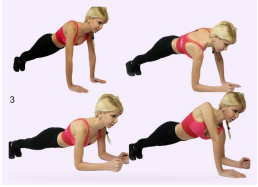
SUMO SQUAT n°44
25 rép.



BENT OVER ROWING n°14
30 rép.

SÉANCE CONFIRMÉ · TOUT LE CORPS

Circuit 1 — 3 tours · 15 min · puis repos 1 min



MILITARY PLANK n°12
20 rép.



BURPEE + PUSH UP n°52
15 rép.



TOE TOUCH CRUNCH n°17
35 rép.

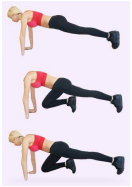


BICYCE CRUNCH n°18
50 rép. (25 rép. par côté)

Circuit 2 — 3 tours · 15 min



BACK CROSS LUNGES n°42
30 rép. par jambe



MOUNTAIN CLIMBER n°53
40 rép. (20 rép. par jambe)



JUMPING JACK n°55
35 rép.



CALF RAISES n°48
40 rép.

MENUS DU JOUR

Total : 1261 kcal · 87 g protéines · 130 g glucides · 38 g lipides (avec la collation facultative : 1436 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Pancakes protéinés à la banane** ★ 40 g flocons d'avoine · 1 œuf · 100 g fromage blanc 0 % · 60 g banane · 50 g fruits rouges / myrtilles surgelés Si tu n'aimes pas : *Fromage blanc → skyr ; banane → compote sans sucres ajoutés*	350	21	43	9
Déjeuner	**Sushi bowl au thon** ★ 60 g riz basmati (cru) · 104 g thon au naturel (égoutté) · 80 g concombre · 40 g avocat · 50 g carottes · 10 g sauce soja salée · 5 g graines de sésame Si tu n'aimes pas : *Thon → saumon ou crevettes ; riz → quinoa*	456	35	53	10
Collation *facultative*	**1 poire + 15 g d'amandes** 1 poire · 15 g amandes Si tu n'aimes pas : *Poire → pomme ; amandes → noix*	176	4	19	8
Dîner	**Saumon rôti (air fryer ou four), haricots verts & patate douce** ★ 125 g pavés de saumon · 200 g haricots verts extra-fins · 150 g patate douce · 3 g huile d'olive · 20 g citron Si tu n'aimes pas : *Saumon → truite, maquereau ou poulet ; patate douce → pommes de terre*	456	31	34	19

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1144 N2 ≈ 1261 N3 ≈ 1553 N4 ≈ 1846 N5 ≈ 2080 kcal

SAMEDI · Semaine 7 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

🍽 MENUS DU JOUR ⏱ OPTION JEÛNE 16/8

Total : 1339 kcal · 102 g protéines · 137 g glucides · 37 g lipides (avec la collation facultative : 1498 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner *⏱ à décaler au déjeuner si tu jeûnes*	**Skyr bowl croquant fruits rouges & amandes** 200 g skyr nature 0 % · 35 g flocons d'avoine · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 15 g amandes · 5 g miel 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Skyr → fromage blanc 0 % ou yaourt au soja ; amandes → noisettes*	**400**	31	39	11
Déjeuner	**Pâtes à la feta rôtie & tomates cerises, poulet** ★ 70 g pâtes complètes (crues) · 35 g feta aop · 200 g tomates cerises · 60 g pousses d'épinards · 90 g filets de poulet · 5 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → crevettes ou pois chiches ; feta → chèvre frais*	**539**	39	53	17
Collation *facultative*	**1 banane + 1 c. à café de beurre de cacahuète** 1 banane · 10 g beurre de cacahuète 100 % 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Beurre de cacahuète → 10 amandes ; banane → pomme*	**159**	4	24	5
Dîner	**Soupe thaï poulet-coco** ★ 110 g filets de poulet · 80 g lait de coco allégé · 100 g champignons de paris · 60 g carottes · 60 g poivrons · 45 g riz basmati (cru) · 10 g citron 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → crevettes ou tofu ; lait de coco → lait de soja*	**400**	33	45	9

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1217 N2 ≈ 1339 N3 ≈ 1645 N4 ≈ 1950 N5 ≈ 2194 kcal



Pas de sucre dans le café

En 3 semaines, ton palais s'habitue. Promis.

DIMANCHE · Semaine 7 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

🍽 MENUS DU JOUR

Total : 1206 kcal · 82 g protéines · 96 g glucides · 47 g lipides (avec la collation facultative : 1389 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Avocado toast & œuf mollet + fromage blanc** ★ 60 g pain complet · 40 g avocat · 1 œuf · 60 g tomates · 120 g fromage blanc 0 % 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Avocat → fromage frais ; œuf → 2 tranches de jambon de poulet*	**358**	23	33	13
Déjeuner	**Pizza tortilla jambon-champignons & salade** ★ 1 tortilla · 60 g tomates concassées · 60 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé) · 60 g mozzarella light · 60 g champignons de paris · 60 g salade verte · 5 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Jambon → jambon de poulet, thon ou poulet ; champignons → poivrons*	**426**	32	33	17
Collation *facultative*	**2 carrés de chocolat noir + 1 orange** 2 carrés · 1 orange 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Orange → 2 clémentines ou 1 kiwi*	**184**	3	20	9
Dîner	**Haricots blancs à la tomate, œufs pochés** ★ 150 g haricots blancs (conserve, égouttés) · 200 g tomates concassées · 40 g oignons · 2 œufs · 5 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Haricots blancs → pois chiches ; œufs → thon*	**422**	27	30	17
Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1096 N2 ≈ 1206 N3 ≈ 1479 N4 ≈ 1752 N5 ≈ 1971 kcal					



Envie de soda ?

Eau pétillante + citron + menthe : le réflexe fraîcheur sans sucre.

Liste de courses — semaine 7

Pour 1 personne, niveau 2. Niveaux 3 à 5 : prends des conditionnements plus grands de viande, poisson et féculents. Pour 2 personnes, double les quantités. Coche ce que tu as déjà dans tes placards.

☐ FRUITS & LÉGUMES			
☐ Ail	—	1 × filet de 3 têtes	**1,50 €**
☐ Avocat	80 g	1 × la pièce (≈160 g sans noyau)	**1,20 €**
☐ Banane	340 g	≈ 340 g	**0,65 €**
☐ Carottes	190 g	1 × sachet 1 kg	**1,50 €**
☐ Champignons de Paris	160 g	1 × barquette 250 g	**1,60 €**
☐ Citron	50 g	1 × la pièce	**0,45 €**
☐ Concombre	320 g	1 × la pièce (≈400 g)	**0,99 €**
☐ Courgettes	400 g	≈ 400 g	**1,04 €**
☐ Herbes fraîches (basilic, coriandre…)	—	1 × le bouquet	**1,00 €**
☐ Oignons	160 g	≈ 160 g	**0,29 €**
☐ Orange	1 orange	≈ 1 orange	**0,33 €**
☐ Patate douce	270 g	≈ 270 g	**0,78 €**
☐ Poire	2 poires	≈ 2 poires	**0,78 €**
☐ Poireaux	80 g	≈ 80 g	**0,18 €**
☐ Poivrons	210 g	2 × la pièce (≈150 g)	**2,00 €**
☐ Pomme	250 g	≈ 250 g	**0,62 €**
☐ Pommes de terre	180 g	≈ 180 g	**0,25 €**
☐ Pousses d'épinards	190 g	2 × sachet 125 g	**3,20 €**
☐ Radis	40 g	1 × la botte	**1,20 €**
☐ Salade verte	120 g	1 × la pièce	**1,10 €**
☐ Tomates	220 g	≈ 220 g	**0,70 €**
☐ Tomates cerises	200 g	1 × barquette 250 g	**1,90 €**

☐ VIANDES, POISSONS & ŒUFS			
☐ Filets de poulet	560 g	≈ 560 g	**7,00 €**
☐ Jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé)	60 g	1 × 4 tranches (160 g)	**2,30 €**
☐ Pavés de saumon	125 g	1 × lot de 2 pavés (250 g)	**6,90 €**
☐ Œufs plein air	735 g	2 × boîte de 12	**7,20 €**

☐ CRÈMERIE			
☐ Cottage cheese	120 g	1 × pot 200 g	**1,60 €**
☐ Feta AOP	35 g	1 × bloc 200 g	**2,60 €**
☐ Fromage blanc 0 %	540 g	1 × pot 1 kg	**2,40 €**
☐ Lait demi-écrémé	360 g	1 × brique 1 L	**1,05 €**
☐ Lait végétal sans sucre (facultatif)	30 g	1 × brique 1 L	**1,60 €**
☐ Mozzarella light	60 g	1 × boule 125 g	**1,10 €**
☐ Parmesan	25 g	1 × sachet râpé 100 g	**2,60 €**
☐ Skyr nature 0 %	300 g	1 × pot 450 g	**2,20 €**

☐ ÉPICERIE			
☐ Amandes	65 g	1 × sachet 200 g	**3,40 €**

☐ Beurre de cacahuète 100 %	10 g	1 × pot 350 g	**3,20 €**
☐ Chocolat noir 70 %	2 carrés	1 × tablette 100 g	**1,80 €**
☐ Flocons d'avoine	170 g	1 × paquet 500 g	**1,30 €**
☐ Haricots blancs (conserve, égouttés)	270 g	1 × boîte 400 g (265 g égoutté)	**0,95 €**
☐ Lait de coco allégé	130 g	1 × brique 400 ml	**1,80 €**
☐ Lentilles corail (sèches)	60 g	1 × paquet 500 g	**2,40 €**
☐ Pain complet	160 g	1 × pain de mie complet 500 g	**1,90 €**
☐ Pois chiches (conserve, égouttés)	100 g	1 × boîte 400 g (265 g égoutté)	**0,95 €**
☐ Pâtes complètes (crues)	100 g	1 × paquet 500 g	**1,20 €**
☐ Quinoa (cru)	95 g	1 × paquet 500 g	**3,20 €**
☐ Riz basmati (cru)	185 g	1 × paquet 1 kg	**2,80 €**
☐ Thon au naturel (égoutté)	156 g	2 × boîte 140 g (104 g égoutté)	**3,60 €**
☐ Tomates concassées	660 g	2 × boîte 400 g	**1,70 €**
☐ Tortillas complètes	3 tortillas	1 × paquet de 6 (360 g)	**2,10 €**

☐ SURGELÉS			
☐ Filets de colin (lieu)	150 g	1 × sachet 1 kg	**8,50 €**
☐ Fruits rouges / myrtilles surgelés	360 g	1 × sachet 500 g	**3,20 €**
☐ Haricots verts extra-fins	400 g	1 × sachet 1 kg	**2,20 €**

Budget de la semaine

- **Ticket de caisse :** ≈ 108 € de produits frais et d'épicerie.
- **Coût réel de ce que tu manges :** ≈ 52 € pour la semaine, soit ≈ 7,47 € par jour. Les restes servent les semaines suivantes.



L'en-cas malin

Un fruit + un laitage ou une poignée d'amandes : ça tient jusqu'au repas suivant.

SEMAINE 8 — OBJECTIF ATTEINT : JE FAIS LE POINT

Phase 2 · J'accélère

Objectif

Dernière semaine de perte : photos, mensurations, et préparation de la stabilisation qui commence la semaine prochaine.

Dans ton corps

Dernière semaine de perte : ta nouvelle façon de manger est devenue une habitude. La semaine prochaine, on remonte doucement les calories.

Le conseil de ta coach

Prends tes photos de face, de profil et de dos, au même endroit et à la même lumière qu'en semaine 1 : la différence te motivera.

Ton coefficient

N1 × 0,90 N2 × 1,00 N3 × 1,30 N4 × 1,50 N5 × 1,75 (légumes à volonté)

Option jeûne 16/8

Mardi, jeudi, samedi.

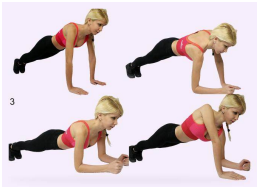
Le dimanche (≈ 1 h)

Cuis 350 g de filets de poulet (four 200 °C, 20 min) et garde-les 4 jours au frigo. Cuis 150 g de riz basmati (poids cru) en une seule fois. Lave et coupe les crudités de la semaine, range-les dans des boîtes hermétiques.

LUNDI · Semaine 8 · Sport + menus

SÉANCE DÉBUTANT · BRAS & JAMBES

Circuit 1 — 2 tours · 15 min · puis repos 1 min



MILITARY PLANK n°12
20 rép. (2x10 rép.)



BULGARIAN SQUAT n°38
30 rép. (2x15 rép.) par jambe



DUMBBELL LATERAL SIDE n°1
35 rép.



INNER THIGH LEG LIFT n°37
35 rép. par jambe

Circuit 2 — 2 tours · 15 min



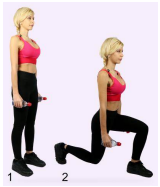
CURL n°6
40 rép. au total (20reps par bras)



KICK LUNGES n°40
30 rép. (2x15 rép.) par jambe



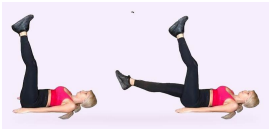
BURPEE + PUSH UP n°52
20 rép. (10 rép. 10 secs rép. 10 rép.)



LUNGES EN AVANCANT n°39
35 rép. par jambe

SÉANCE CONFIRMÉ · BRAS & ABDOS

Circuit 1 — 3 tours · 15 min · puis repos 1 min



SCISSOR KICK n°22
60 rép. (30 par jambe)



PLANK JUMPING JACK n°30
30 rép.



OVERHEAD DUMBBELL n°4
40 rép.



CURL n°6
60 rép. (30 rép. par bras)

Circuit 2 — 3 tours · 15 min



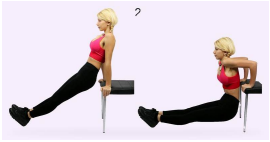
LEG SCISSORS n°23
50 rép.



STARFISH TOUCH HEELS n°20
30 rép. par jambe



OVERHEAD DUMBBELL TRICEPS n°5
25 rép. par bras



TRICEPS DIPS n°9
25 rép.

MENUS DU JOUR

Total : 1285 kcal · 108 g protéines · 147 g glucides · 24 g lipides (avec la collation facultative : 1458 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Overnight oats protéinés aux fruits rouges** ★ 40 g flocons d'avoine · 150 g skyr nature 0 % · 100 g lait demi-écrémé · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 8 g graines de chia Si tu n'aimes pas : *Lait → lait végétal (soja de préférence) ; skyr → fromage blanc 0 %*	363	27	41	7
Déjeuner	**Chili con carne léger & riz** ★ 110 g steak haché 5 % mg · 100 g haricots rouges (conserve, égouttés) · 150 g tomates concassées · 80 g poivrons · 50 g oignons · 45 g riz basmati (cru) Si tu n'aimes pas : *Bœuf → dinde hachée ou 150 g de lentilles cuites en plus (version végétarienne)*	489	38	64	7
Collation *facultative*	**1 pomme + 15 g d'amandes** 1 pomme · 15 g amandes Si tu n'aimes pas : *Pomme → poire ; amandes → noisettes*	172	4	18	8
Dîner	**Escalope de dinde à la moutarde, brocoli & riz** ★ 130 g escalopes de dinde · 40 g fromage blanc 0 % · 10 g moutarde · 200 g brocoli en fleurettes · 45 g riz basmati (cru) · 5 g huile d'olive Si tu n'aimes pas : *Dinde → poulet ; brocoli → haricots verts ; riz → pommes de terre*	433	43	43	9

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1171 N2 ≈ 1285 N3 ≈ 1629 N4 ≈ 1859 N5 ≈ 2145 kcal

MARDI · Semaine 8 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

🍽 MENUS DU JOUR ⏱ OPTION JEÛNE 16/8

Total : 1162 kcal · 110 g protéines · 100 g glucides · 29 g lipides (avec la collation facultative : 1332 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner *⏱ à décaler au déjeuner si tu jeûnes*	**Smoothie bowl fruits rouges-banane** ★ 120 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 60 g banane · 170 g skyr nature 0 % · 25 g flocons d'avoine · 8 g amandes 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Skyr → yaourt au soja ; banane → mangue*	**357**	26	42	7
Déjeuner	**Salade César light au poulet croustillant** ★ 130 g filets de poulet · 120 g salade verte · 60 g pain complet · 15 g parmesan · 50 g fromage blanc 0 % · 5 g moutarde · 80 g tomates cerises · 10 g citron 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → dinde ou crevettes ; parmesan → feta*	**416**	47	32	9
Collation *facultative*	**Fromage blanc 0 % + fruits rouges + 10 g d'amandes** 150 g fromage blanc 0 % · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 10 g amandes 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Fromage blanc → skyr ou yaourt au soja ; amandes → noix*	**170**	14	12	6
Dîner	**Spaghettis de courgettes aux crevettes, ail & citron** ★ 130 g crevettes cuites décortiquées · 300 g courgettes · 100 g tomates cerises · 7 g huile d'olive · 20 g citron · 40 g pain complet · 8 g parmesan 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Crevettes → poulet ; courgettes → pâtes complètes (60 g crues)*	**390**	38	25	13

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1058 N2 ≈ 1162 N3 ≈ 1477 N4 ≈ 1686 N5 ≈ 1948 kcal

MERCREDI · Semaine 8 · Sport + menus

🏋 SÉANCE DÉBUTANT · ABDOS & FESSIER

Circuit 1 — 2 tours · 15 min · puis repos 1 min



SIDE LYING LEG RAISE n°34
25 rép. par jambe



SINGLE LEG GLUTE RAISE n°35
30 rép. par jambe



SQUAT n°43
40 rép.



SUMO SQUAT n°44
20 rép.

Circuit 2 — 2 tours · 15 min



REVERSE CRUNCH n°16
40 rép.



BICYCLE CRUNCH n°18
40 rép. AU au total



PLANK n°26
2 x 45 secondes



DYNAMIC SIDE PLANK n°28
10 rép. par côté

SÉANCE CONFIRMÉ · JAMBES & FESSIER

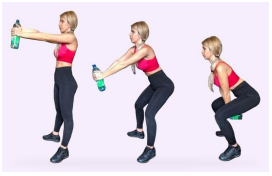
Circuit 1 — 2 tours · 15 min · puis repos 1 min



GOBLET SQUAT n°45
30 rép.



JUMP SQUAT n°46
30 rép.



KETTLE BELT SWING n°57
30 rép.



SIDE LYING LEG RAISE n°34
35 rép. par jambe

Circuit 2 — 2 tours · 15 min



FIRE HYDRANT n°32
40 rép. par jambe



SINGLE LEG GLUTE BRIDGE n°35
40 rép. par jambe



BULGARIAN SQUAT n°38
40 rép. par jambe



BACK CROSS LUNGES n°42
30 rép. par jambe

MENUS DU JOUR

Total : 1304 kcal · 94 g protéines · 125 g glucides · 43 g lipides (avec la collation facultative : 1469 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Tartines complètes, œufs brouillés & tomate + 1 kiwi** 60 g pain complet · 2 œufs · 1 tomate · 1 kiwi Si tu n'aimes pas : *Œufs → fromage frais + jambon de poulet ; kiwi → orange*	362	21	37	13
Déjeuner	**Salade de lentilles au thon** ★ 70 g lentilles vertes (sèches) · 104 g thon au naturel (égoutté) · 1 tomate · 80 g concombre · 20 g oignon rouge · 10 g huile d'olive · 5 g moutarde Si tu n'aimes pas : *Thon → maquereau, sardines ou 2 œufs durs*	480	46	41	13
Collation *facultative*	**Cottage cheese + tomates cerises** 150 g cottage cheese · 100 g tomates cerises Si tu n'aimes pas : *Cottage cheese → fromage blanc 0 %, skyr ou 2 petits-suisses 0 %*	164	17	8	7
Dîner	**Potée au tofu fumé & légumes** ★ 120 g tofu fumé · 200 g chou vert · 100 g carottes · 80 g navets · 150 g pommes de terre · 40 g oignons · 5 g huile d'olive Si tu n'aimes pas : *Tofu fumé → poulet ou saucisses de volaille*	462	27	48	17

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1191 N2 ≈ 1304 N3 ≈ 1643 N4 ≈ 1870 N5 ≈ 2152 kcal

JEUDI · Semaine 8 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

🍽 MENUS DU JOUR ⏱ OPTION JEÛNE 16/8

Total : 1269 kcal · 108 g protéines · 115 g glucides · 36 g lipides (avec la collation facultative : 1428 kcal)

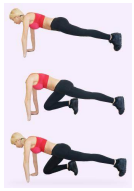
Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner *⏱ à décaler au déjeuner si tu jeûnes*	**Tartines complètes sardines-tomate + 1 orange** 60 g pain complet · 87 g sardines à l'huile (égouttées) · 80 g tomates · 1 orange 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Sardines → thon, maquereau ou 2 œufs ; orange → 2 kiwis*	**409**	29	41	12
Déjeuner	**Wrap thon-avocat & crudités sauce moutarde** 1 tortilla · 104 g thon au naturel (égoutté) · 40 g avocat · 40 g fromage blanc 0 % · 5 g moutarde · 30 g salade verte · 50 g carottes · 60 g tomates 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Thon → poulet ou saumon ; avocat → fromage frais*	**423**	38	37	12
Collation *facultative*	**1 banane + 1 c. à café de beurre de cacahuète** 1 banane · 10 g beurre de cacahuète 100 % 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Beurre de cacahuète → 10 amandes ; banane → pomme*	**159**	4	24	5
Dîner	**Lasagnes de courgettes à la bolognaise** ★ 110 g steak haché 5 % mg · 250 g courgettes · 150 g tomates concassées · 30 g oignons · 40 g mozzarella light · 60 g pain complet 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Bœuf → dinde hachée ou lentilles ; mozzarella → parmesan*	**436**	41	37	11

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1156 N2 ≈ 1269 N3 ≈ 1608 N4 ≈ 1834 N5 ≈ 2117 kcal

VENDREDI · Semaine 8 · Sport + menus

🏋 SÉANCE DÉBUTANT · TOUT LE CORPS

Circuit 1 — 2 tours · 15 min · puis repos 1 min



MOUNTAIN CLIMBER n°53
30 rép. par jambe



BENT OVER ROWING n°14
30 rép.



CRUNCH n°15
40 rép.



STARFISH TOUCH HEELS n°20
25 rép. par jambe

Circuit 2 — 2 tours · 15 min



ICE SKATER n°56
25 rép.



DONKEY KICK n°31
40 rép. par jambe



FIRE HYDRANT n°32
40 rép. par jambe



MILITARY PLANK n°12
24 rép. (12 rép. 10 secs repos 12 rép.)

SÉANCE CONFIRMÉ · TOUT LE CORPS

Circuit 1 — 3 tours · 15 min · puis repos 1 min



TOE TOUCH CRUNCH n°17
30 rép.



BICYCLE CRUNCH n°18
50 rép.

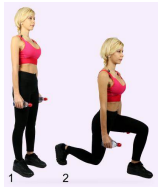


SQUAT AND ARM EXTENSION n°58
30 rép.



SUMO SQUAT n°44
30 rép.

Circuit 2 — 3 tours · 15 min



LUNGES EN AVANÇANT n°39
40 rép. par jambe



BULGARIAN SQUAT n°38
25 rép. par jambe



BURPEE + PUSH UP n°52
15 rép.



JUMPING JACK n°55
35 rép.

MENUS DU JOUR

Total : 1329 kcal · 112 g protéines · 115 g glucides · 40 g lipides (avec la collation facultative : 1496 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Chia pudding coco-mangue** ★ 20 g graines de chia · 150 g lait demi-écrémé · 150 g skyr nature 0 % · 100 g mangue en morceaux · 20 g lait de coco allégé · 15 g flocons d'avoine Si tu n'aimes pas : *Lait → lait végétal (soja de préférence) ; mangue → fruits rouges ; skyr → fromage blanc 0 %*	391	28	37	12
Déjeuner	**Poké bowl poulet teriyaki** ★ 120 g filets de poulet · 60 g riz basmati (cru) · 50 g edamame écossés · 80 g concombre · 60 g carottes · 40 g avocat · 10 g sauce soja salée · 5 g miel · 5 g graines de sésame Si tu n'aimes pas : *Poulet → saumon, thon ou tofu ; edamame → petits pois*	556	41	61	14
Collation *facultative*	**2 œufs durs + bâtonnets de concombre** 2 œufs · 100 g concombre Si tu n'aimes pas : *Œufs → 2 tranches de jambon de poulet ; concombre → tomates cerises*	167	14	2	11
Dîner	**Riz de chou-fleur sauté au poulet (cauliflower fried rice)** ★ 250 g riz de chou-fleur · 120 g filets de poulet · 1 œuf · 60 g petits pois · 50 g carottes · 10 g sauce soja salée · 5 g huile d'olive Si tu n'aimes pas : *Poulet → crevettes ou tofu ; riz de chou-fleur → riz*	382	43	17	14

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1207 N2 ≈ 1329 N3 ≈ 1694 N4 ≈ 1937 N5 ≈ 2241 kcal

SAMEDI · Semaine 8 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

🍽 MENUS DU JOUR ⏱ OPTION JEÛNE 16/8

Total : 1258 kcal · 86 g protéines · 114 g glucides · 45 g lipides (avec la collation facultative : 1441 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner *⏱ à décaler au déjeuner si tu jeûnes*	**Crêpes d'avoine, fromage blanc & fruits rouges** ★ 50 g flocons d'avoine · 200 g fromage blanc 0 % · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 10 g amandes · 5 g miel 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Fromage blanc → skyr ou yaourt au soja ; fruits rouges → banane*	**395**	25	48	9
Déjeuner	**Croque-monsieur léger & grande salade** ★ 80 g pain complet · 60 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé) · 50 g mozzarella light · 80 g salade verte · 80 g tomates · 6 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Jambon → jambon de poulet ou blanc de dinde ; mozzarella → emmental allégé*	**422**	31	38	14
Collation *facultative*	**2 carrés de chocolat noir + 1 orange** 2 carrés · 1 orange 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Orange → 2 clémentines ou 1 kiwi*	**184**	3	20	9
Dîner	**Omelette aux champignons & salade** ★ 3 œufs · 150 g champignons de paris · 60 g salade verte · 3 g huile d'olive · 60 g pain complet 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Champignons → courgettes ou épinards ; œufs → tofu brouillé*	**441**	31	28	21
Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1139 N2 ≈ 1258 N3 ≈ 1615 N4 ≈ 1853 N5 ≈ 2151 kcal					



Attention à l'alcool

Un verre de vin = une part de gâteau en calories, et il ouvre l'appétit.

DIMANCHE · Semaine 8 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

🍽 MENUS DU JOUR

Total : 1227 kcal · 81 g protéines · 123 g glucides · 42 g lipides (avec la collation facultative : 1402 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Pancakes protéinés à la banane** ★ 40 g flocons d'avoine · 1 œuf · 100 g fromage blanc 0 % · 60 g banane · 50 g fruits rouges / myrtilles surgelés 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Fromage blanc → skyr ; banane → compote sans sucres ajoutés*	**350**	21	43	9
Déjeuner	**Burger maison léger & frites de patate douce** ★ 1 pain burger · 100 g steak haché 5 % mg · 20 g salade verte · 50 g tomates · 15 g oignon rouge · 120 g patate douce · 3 g huile d'olive · 5 g moutarde 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Steak → steak de poulet haché ou galette végétale*	**476**	31	58	12
Collation *facultative*	**1 poire + 15 g d'amandes** 1 poire · 15 g amandes 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poire → pomme ; amandes → noix*	**176**	4	19	8
Dîner	**Muffins aux œufs & légumes, salade et pain complet** ★ 3 œufs · 60 g poivrons · 40 g pousses d'épinards · 15 g feta aop · 60 g salade verte · 40 g pain complet 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Œufs → tofu brouillé ; feta → chèvre frais*	**401**	29	22	21
Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1109 N2 ≈ 1227 N3 ≈ 1579 N4 ≈ 1814 N5 ≈ 2107 kcal					



Stress = grignotage

Avant d'ouvrir le placard : 5 grandes respirations et un verre d'eau.

Liste de courses — semaine 8

Pour 1 personne, niveau 2. Niveaux 3 à 5 : prends des conditionnements plus grands de viande, poisson et féculents. Pour 2 personnes, double les quantités. Coche ce que tu as déjà dans tes placards.

☐ FRUITS & LÉGUMES			
☐ Ail	—	1 × filet de 3 têtes	**1,50 €**
☐ Avocat	80 g	1 × la pièce (≈160 g sans noyau)	**1,20 €**
☐ Banane	230 g	≈ 230 g	**0,44 €**
☐ Carottes	260 g	1 × sachet 1 kg	**1,50 €**
☐ Champignons de Paris	150 g	1 × barquette 250 g	**1,60 €**
☐ Chou vert	200 g	1 × la pièce (≈1 kg)	**1,80 €**
☐ Citron	30 g	1 × la pièce	**0,45 €**
☐ Concombre	260 g	1 × la pièce (≈400 g)	**0,99 €**
☐ Courgettes	550 g	≈ 550 g	**1,43 €**
☐ Kiwi	1 kiwi	1 × la pièce	**0,40 €**
☐ Navets	80 g	≈ 80 g	**0,14 €**
☐ Oignon rouge	35 g	1 × la pièce	**0,35 €**
☐ Oignons	120 g	≈ 120 g	**0,22 €**
☐ Orange	2 oranges	≈ 2 oranges	**0,66 €**
☐ Patate douce	120 g	≈ 120 g	**0,35 €**
☐ Poire	1 poire	≈ 1 poire	**0,39 €**
☐ Poivrons	140 g	1 × la pièce (≈150 g)	**1,00 €**
☐ Pomme	1 pomme	≈ 1 pomme	**0,38 €**
☐ Pommes de terre	150 g	≈ 150 g	**0,21 €**
☐ Pousses d'épinards	40 g	1 × sachet 125 g	**1,60 €**
☐ Salade verte	370 g	2 × la pièce	**2,20 €**
☐ Tomates	470 g	≈ 470 g	**1,50 €**
☐ Tomates cerises	280 g	2 × barquette 250 g	**3,80 €**

☐ VIANDES, POISSONS & ŒUFS			
☐ Crevettes cuites décortiquées	130 g	1 × barquette 200 g	**4,50 €**
☐ Escalopes de dinde	130 g	≈ 130 g	**1,43 €**
☐ Filets de poulet	370 g	≈ 370 g	**4,62 €**
☐ Jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé)	60 g	1 × 4 tranches (160 g)	**2,30 €**
☐ Steak haché 5 % MG	320 g	1 × barquette 4 × 100 g	**4,90 €**
☐ Œufs plein air	12 œufs	1 × boîte de 12	**3,60 €**

☐ CRÈMERIE			
☐ Cottage cheese	150 g	1 × pot 200 g	**1,60 €**
☐ Feta AOP	15 g	1 × bloc 200 g	**2,60 €**
☐ Fromage blanc 0 %	580 g	1 × pot 1 kg	**2,40 €**
☐ Lait demi-écrémé	250 g	1 × brique 1 L	**1,05 €**
☐ Mozzarella light	90 g	1 × boule 125 g	**1,10 €**
☐ Parmesan	23 g	1 × sachet râpé 100 g	**2,60 €**
☐ Skyr nature 0 %	470 g	1 × pot 450 g	**2,20 €**
☐ Tofu fumé	120 g	1 × bloc 200 g	**2,20 €**

☐ ÉPICERIE			
☐ Amandes	58 g	1 × sachet 200 g	**3,40 €**
☐ Beurre de cacahuète 100 %	10 g	1 × pot 350 g	**3,20 €**
☐ Chocolat noir 70 %	2 carrés	1 × tablette 100 g	**1,80 €**
☐ Flocons d'avoine	170 g	1 × paquet 500 g	**1,30 €**
☐ Haricots rouges (conserve, égouttés)	100 g	1 × boîte 400 g (250 g égoutté)	**0,95 €**
☐ Lait de coco allégé	20 g	1 × brique 400 ml	**1,80 €**
☐ Lentilles vertes (sèches)	70 g	1 × paquet 500 g	**2,10 €**
☐ Pain complet	460 g	1 × pain de mie complet 500 g	**1,90 €**
☐ Pains burger complets	1 pain burger	1 × paquet de 4 (300 g)	**1,90 €**
☐ Riz basmati (cru)	150 g	1 × paquet 1 kg	**2,80 €**
☐ Sardines à l'huile (égouttées)	87 g	1 × boîte 115 g (87 g égoutté)	**1,60 €**
☐ Thon au naturel (égoutté)	208 g	2 × boîte 140 g (104 g égoutté)	**3,60 €**
☐ Tomates concassées	300 g	1 × boîte 400 g	**0,85 €**
☐ Tortillas complètes	1 tortilla	1 × paquet de 6 (360 g)	**2,10 €**

☐ SURGELÉS			
☐ Brocoli en fleurettes	200 g	1 × sachet 1 kg	**2,20 €**
☐ Edamame écossés	50 g	1 × sachet 400 g	**3,50 €**
☐ Fruits rouges / myrtilles surgelés	410 g	1 × sachet 500 g	**3,20 €**
☐ Mangue en morceaux	100 g	1 × sachet 500 g	**2,90 €**
☐ Petits pois	60 g	1 × sachet 1 kg	**2,30 €**
☐ Riz de chou-fleur	250 g	1 × sachet 600 g	**2,50 €**

Budget de la semaine

- **Ticket de caisse :** ≈ 107 € de produits frais et d'épicerie.
- **Coût réel de ce que tu manges :** ≈ 58 € pour la semaine, soit ≈ 8,31 € par jour. Les restes servent les semaines suivantes.



La stabilisation : ne jamais reprendre

La plupart des régimes s'arrêtent le jour où on atteint son objectif… et c'est pour ça que les kilos reviennent. Dans STOP KILOS, les 4 dernières semaines servent à remonter tes calories progressivement, pour que ton corps s'habitue à manger plus sans stocker.

Semaine	Ce qui change	Au niveau 2 (avec collation)
Semaines 1 à 8	Perte de poids	≈ 1 450 kcal par jour
Semaine 9	+ 150 kcal par jour (portions un peu plus grandes)	≈ 1 600 kcal
Semaine 10	+ 250 kcal par jour	≈ 1 700 kcal
Semaine 11	+ 350 kcal par jour	≈ 1 800 kcal
Semaine 12 et après	Tu gardes ce niveau : c'est ton entretien	≈ 1 800 kcal

Pas de calcul à faire : dans les semaines 9 à 12, les quantités des menus sont déjà augmentées, et ton coefficient est indiqué en début de semaine comme d'habitude.

Les 6 règles pour garder ton poids à vie

- **Pèse-toi une fois par semaine** (ou 3 matins et fais la moyenne) : tu vois tout de suite si ça bouge.
- **La règle du + 1 kg :** si ta moyenne monte de plus de 1 kg sur 2 semaines, reprends pendant 2 semaines les quantités de la semaine 10.
- **Garde tes 3 séances et tes pas :** ce sont eux qui te permettent de manger plus.
- **Garde tes 10 recettes préférées** comme base de tes repas de tous les jours.
- **Un repas plaisir par semaine,** sans culpabilité : c'est ce qui rend cette façon de manger durable.
- **Tu veux perdre encore ?** Refais les semaines 1 à 8 après au moins 4 semaines de stabilisation.



PHASE 3

JE STABILISE

Semaines 9 à 12 : on remonte les calories pas à pas pour garder tes résultats à vie.

SEMAINE 9 — JE STABILISE : + 150 KCAL

Phase 3 · Je stabilise

Objectif

Première semaine de stabilisation : les portions augmentent légèrement. Pèse-toi 3 matins et garde ta moyenne.

Dans ton corps

Tu manges un peu plus : la balance peut prendre quelques centaines de grammes (réserves d'énergie et eau). Ce n'est pas de la graisse.

Le conseil de ta coach

Ton poids peut remonter de quelques centaines de grammes : ce sont tes réserves d'énergie qui se remplissent (avec de l'eau), pas de la graisse.

Ton coefficient

N1 × 0,90 N2 × 1,00 N3 × 1,25 N4 × 1,50 N5 × 1,70 (légumes à volonté)

Stabilisation

+ 150 kcal par jour : les quantités des menus sont déjà augmentées.

Option jeûne 16/8

Mardi, jeudi.

Le dimanche (≈ 1 h)

Cuis 500 g de filets de poulet (four 200 °C, 20 min) et garde-les 4 jours au frigo. Cuis 233 g de riz basmati (poids cru) en une seule fois. Lave et coupe les crudités de la semaine, range-les dans des boîtes hermétiques.



Note tes victoires

Chaque semaine, écris une chose dont tu es fier(e). Tu en auras 12 à la fin !

LUNDI · Semaine 9 · Sport + menus

SÉANCE DÉBUTANT · BRAS & ABDOS & JAMBES

Circuit 1 — 2 tours · 15 min · puis repos 45 secondes



KICK LUNGES n°40
30 rép. par jambe



STARFISH TOUCH HEEL n°20
25 rép. par jambe



TRICEPS DIPS n°9
25 rép.



MOUNTAIN CLIMBERS n°53
35 par jambe

Circuit 2 — 2 tours · 15 min



BICYCLE CRUNCH n°18
50 rép. AU au total (25reps par coté)



TOE TOUCH CRUNCH n°17
30 rép.



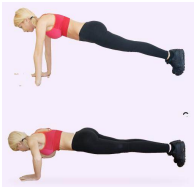
HIGH KNEE n°50
60 rép. au total (30reps par jambe)



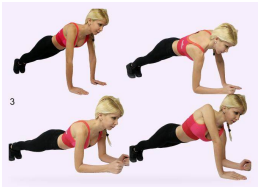
DYNAMIC SIDE PLANK n°28
12 rép. par côté

SÉANCE CONFIRMÉ · BRAS & ABDOS & JAMBES

Circuit 1 — 3 tours · 15 min · puis repos 45 secondes



PUSH UP n°11
15 rép.



MILITARY PLANK n°12
12 rép.



JUMPING JACK n°55
30 rép.



MOUNTAIN CLIMBER n°53
40 rép. (20 rép. par jambe)

Circuit 2 — 3 tours · 15 min



INNER THIGH LIFT n°37
40 rép. par jambe



ICE SKATER n°56
20 rép. par côté



BURPEE + PUSH UP n°52
15 rép.



SPIDERMAN n°29
30 rép. par jambe

🍽 MENUS DU JOUR · STABILISATION

Total : 1415 kcal · 104 g protéines · 160 g glucides · 34 g lipides (avec la collation facultative : 1607 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2, stabilisation)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Porridge protéiné pomme-cannelle** ★ 45 g flocons d'avoine · 223 g lait demi-écrémé · 111 g skyr nature 0 % · 111 g pomme · 11 g amandes 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Lait → lait végétal (soja de préférence) ; pomme → poire*	**465**	28	55	13
Déjeuner	**Pâtes bolognaise aux légumes cachés** ★ 111 g steak haché 5 % mg · 78 g pâtes complètes (crues) · 150 g tomates concassées · 60 g carottes · 100 g courgettes · 30 g oignons · 6 g parmesan 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Bœuf haché → dinde hachée ou lentilles corail ; pâtes → pâtes complètes*	**520**	39	64	10
Collation *facultative*	**1 pomme + 15 g d'amandes** 167 g pomme · 17 g amandes 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Pomme → poire ; amandes → noisettes*	**192**	4	20	9
Dîner	**Papillote de cabillaud citron, courgettes & pommes de terre** ★ 167 g dos de cabillaud · 200 g courgettes · 223 g pommes de terre · 9 g huile d'olive · 20 g citron 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Cabillaud → colin, saumon ou poulet ; pommes de terre → riz*	**430**	37	41	11
Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1286 N2 ≈ 1415 N3 ≈ 1738 N4 ≈ 2060 N5 ≈ 2318 kcal					



Prépare la veille

Ta boîte du midi est prête ? Tu n'auras pas besoin de réfléchir demain.

MARDI · Semaine 9 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

🍽 MENUS DU JOUR ⏱ OPTION JEÛNE 16/8 · STABILISATION

Total : 1369 kcal · 103 g protéines · 140 g glucides · 40 g lipides (avec la collation facultative : 1558 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2, stabilisation)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner *⏱ à décaler au déjeuner si tu jeûnes*	**Avocado toast & œuf mollet + fromage blanc** ★ 67 g pain complet · 45 g avocat · 61 g œufs plein air · 60 g tomates · 134 g fromage blanc 0 % 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Avocat → fromage frais ; œuf → 2 tranches de jambon de poulet*	**397**	25	36	15
Déjeuner	**Sushi bowl au thon** ★ 67 g riz basmati (cru) · 116 g thon au naturel (égoutté) · 80 g concombre · 45 g avocat · 50 g carottes · 11 g sauce soja salée · 6 g graines de sésame 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Thon → saumon ou crevettes ; riz → quinoa*	**504**	39	58	12
Collation *facultative*	**Fromage blanc 0 % + fruits rouges + 10 g d'amandes** 167 g fromage blanc 0 % · 89 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 11 g amandes 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Fromage blanc → skyr ou yaourt au soja ; amandes → noix*	**189**	16	14	6
Dîner	**Fajitas au poulet & poivrons** ★ 67 g tortillas complètes · 122 g filets de poulet · 150 g poivrons · 50 g oignons · 45 g fromage blanc 0 % · 6 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → dinde, bœuf ou haricots rouges ; tortilla → riz*	**467**	39	45	13

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1242 N2 ≈ 1369 N3 ≈ 1686 N4 ≈ 2003 N5 ≈ 2256 kcal

MERCREDI · Semaine 9 · Sport + menus

🏋 SÉANCE DÉBUTANT · FESSIER & JAMBES

Circuit 1 — 2 tours · 15 min · puis repos 45 secondes



SQUAT n°43
40 rép. (2x20reps)



SUMO SQUAT n°44
25 rép.



DONKEY KICK n°31
45 rép. par jambe



FIRE HYDRANT n°32
40 rép. par jambe

Circuit 2 — 2 tours · 15 min



BRIDGE n°36
60 rép. (2x30reps)



SINGLE LEG GLUTE RAISE n°35
30 rép. par jambe



SINGLE LEG RAISE n°33
20 rép. par jambe



JUMP SQUAT n°46
30 rép. (2x15reps)

SÉANCE CONFIRMÉ · FESSIER & JAMBES

Circuit 1 — 2 tours · 15 min · puis repos 45 secondes



LUNGES KICK n°40
30 rép. par jambe



BACK CROSS LUNGES n°42
30 rép. par jambe



SIDE LUNGES n°41
30 rép. par jambe



SIDE LYING LEG RAISE n°34
35 rép. par jambe

Circuit 2 — 2 tours · 15 min



LUNGES EN AVANÇANT n°39
40 rép. par jambe



BULGARIAN SQUAT n°38
25 rép. par jambe



SQUAT n°43
30 rép.



BRIDGE n°36
40 rép.

MENUS DU JOUR · STABILISATION

Total : 1346 kcal · 80 g protéines · 172 g glucides · 32 g lipides (avec la collation facultative : 1526 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2, stabilisation)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Baked oats banane-myrtilles** ★ 45 g flocons d'avoine · 61 g œufs plein air · 67 g banane · 89 g lait demi-écrémé · 56 g fruits rouges / myrtilles surgelés Si tu n'aimes pas : *Lait → lait végétal (soja de préférence) ; banane → pomme râpée*	377	18	48	11
Déjeuner	**Riz sauté façon cantonais** ★ 67 g riz basmati (cru) · 61 g œufs plein air · 67 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé) · 67 g petits pois · 50 g carottes · 30 g oignons · 11 g sauce soja salée · 6 g huile d'olive Si tu n'aimes pas : *Jambon → jambon de poulet, poulet ou crevettes*	525	32	64	14
Collation *facultative*	**Cottage cheese + tomates cerises** 167 g cottage cheese · 100 g tomates cerises Si tu n'aimes pas : *Cottage cheese → fromage blanc 0 %, skyr ou 2 petits-suisses 0 %*	181	19	9	7
Dîner	**Velouté de potimarron & croque au jambon** ★ 350 g potimarron / butternut · 40 g oignons · 78 g pain complet · 67 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé) · 28 g mozzarella light Si tu n'aimes pas : *Jambon → jambon de poulet ou blanc de dinde ; potimarron → carottes*	444	30	61	7

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1228 N2 ≈ 1346 N3 ≈ 1641 N4 ≈ 1935 N5 ≈ 2171 kcal

JEUDI · Semaine 9 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

🍽 MENUS DU JOUR ⏱ OPTION JEÛNE 16/8 · STABILISATION

Total : 1413 kcal · 108 g protéines · 165 g glucides · 28 g lipides (avec la collation facultative : 1597 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2, stabilisation)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner *⏱ à décaler au déjeuner si tu jeûnes*	**Skyr bowl croquant fruits rouges & amandes** 223 g skyr nature 0 % · 39 g flocons d'avoine · 89 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 17 g amandes · 6 g miel 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Skyr → fromage blanc 0 % ou yaourt au soja ; amandes → noisettes*	**446**	34	44	12
Déjeuner	**Dahl de lentilles corail au lait de coco** ★ 67 g lentilles corail (sèches) · 56 g lait de coco allégé · 100 g tomates concassées · 40 g oignons · 50 g pousses d'épinards · 33 g riz basmati (cru) · 67 g fromage blanc 0 % 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Lait de coco → fromage blanc (ajouté hors du feu) ; épinards → courgettes*	**469**	28	70	6
Collation *facultative*	**2 œufs durs + bâtonnets de concombre** 122 g œufs plein air · 100 g concombre 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Œufs → 2 tranches de jambon de poulet ; concombre → tomates cerises*	**184**	16	2	12
Dîner	**Poulet croustillant (air fryer ou four), haricots verts & pommes de terre** ★ 145 g filets de poulet · 17 g flocons d'avoine · 22 g œufs plein air · 200 g haricots verts extra-fins · 200 g pommes de terre · 3 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → dinde ou poisson blanc ; pommes de terre → patate douce*	**498**	46	51	10

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1282 N2 ≈ 1413 N3 ≈ 1740 N4 ≈ 2066 N5 ≈ 2327 kcal



Hydrate-toi

Un verre d'eau 30 minutes avant la séance, et quelques gorgées pendant.

VENDREDI · Semaine 9 · Sport + menus

SÉANCE DÉBUTANT · TOUT LE CORPS

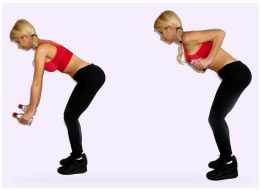
Circuit 1 — 2 tours · 15 min · puis repos 45 secondes



SIDE LYING LEG RAISE n°34
25 rép. par jambe



BULGARIAN SQUAT n°38
36 rép. par jambe (2x18 rép.)

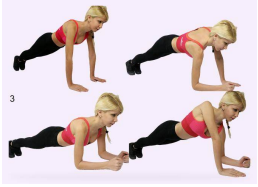


BENT OVER ROWING n°14
30 rép.



BURPEE + PUSH UP n°52
20 rép. (10 rép. 10 secs repos10 rép.)

Circuit 2 — 2 tours · 15 min



MILITARY PLANK n°12
30 rép. (3x10reps 10 secs de repos entre)



LUNGES EN AVANCANT n°39
40 rép. par jambe



CHAIR n°47
1 min



CORDE A SAUTER OU SAUT GROUPE OU SUR PLACE n°59
1 min/20 secondes repos/1 min

SÉANCE CONFIRMÉ · TOUT LE CORPS

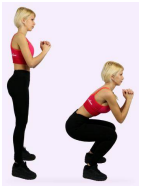
Circuit 1 — 3 tours · 15 min · puis repos 45 secondes



LEGS SCISSORS n°23
50 rép.



BICYCLE CRUNCH n°18
50 rép.

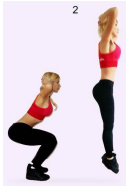


SQUAT n°43
30 rép.



PLANK JUMPING JACK n°30
30 rép.

Circuit 2 — 2 tours · 15 min



JUMP SQUAT n°46
30 rép.



TRICEPS DIPS n°9
20 rép.



BURPEE + PUSH UP n°52
15 rép.



JUMPING JACK n°55
30 rép.

🍽 MENUS DU JOUR · STABILISATION

Total : 1488 kcal · 101 g protéines · 126 g glucides · 59 g lipides (avec la collation facultative : 1656 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2, stabilisation)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Breakfast burrito (œufs brouillés, épinards, tomate)** ★ 67 g tortillas complètes · 122 g œufs plein air · 40 g pousses d'épinards · 60 g tomates · 33 g fromage blanc 0 % 🔁 Si tu n'aimes pas : *Œufs → tofu brouillé ; tortilla → pain complet*	408	25	36	17
Déjeuner	**Pâtes à la feta rôtie & tomates cerises, poulet** ★ 78 g pâtes complètes (crues) · 39 g feta aop · 200 g tomates cerises · 60 g pousses d'épinards · 100 g filets de poulet · 6 g huile d'olive 🔁 Si tu n'aimes pas : *Poulet → crevettes ou pois chiches ; feta → chèvre frais*	593	42	59	18
Collation *facultative*	**Mousse protéinée au chocolat** ★ 189 g skyr nature 0 % · 9 g cacao en poudre non sucré · 6 g miel 🔁 Si tu n'aimes pas : *Skyr → fromage blanc 0 %*	168	23	13	2
Dîner	**Omelette aux champignons & salade** ★ 184 g œufs plein air · 150 g champignons de paris · 60 g salade verte · 3 g huile d'olive · 67 g pain complet 🔁 Si tu n'aimes pas : *Champignons → courgettes ou épinards ; œufs → tofu brouillé*	486	33	31	24

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1351 N2 ≈ 1488 N3 ≈ 1831 N4 ≈ 2173 N5 ≈ 2448 kcal

SAMEDI · Semaine 9 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

🍽 MENUS DU JOUR · STABILISATION

Total : 1414 kcal · 113 g protéines · 150 g glucides · 36 g lipides (avec la collation facultative : 1619 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2, stabilisation)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Tartines complètes sardines-tomate + 1 orange** 67 g pain complet · 97 g sardines à l'huile (égouttées) · 80 g tomates · 167 g orange 🔁 Si tu n'aimes pas : *Sardines → thon, maquereau ou 2 œufs ; orange → 2 kiwis*	454	32	45	14
Déjeuner	**Taboulé de quinoa au poulet grillé** ★ 67 g quinoa (cru) · 134 g filets de poulet · 1 tomate · 80 g concombre · 20 g citron · 8 g huile d'olive 🔁 Si tu n'aimes pas : *Poulet → dinde, thon ou pois chiches ; quinoa → boulgour*	493	41	45	15
Collation *facultative*	**2 carrés de chocolat noir + 1 orange** 22 g chocolat noir 70 % · 167 g orange 🔁 Si tu n'aimes pas : *Orange → 2 clémentines ou 1 kiwi*	204	3	23	10
Dîner	**Curry de crevettes léger au lait de coco** ★ 145 g crevettes cuites décortiquées · 67 g lait de coco allégé · 150 g courgettes · 80 g poivrons · 67 g riz basmati (cru) 🔁 Si tu n'aimes pas : *Crevettes → poulet ou pois chiches ; lait de coco → fromage blanc (hors du feu)*	468	39	59	8

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1283 N2 ≈ 1414 N3 ≈ 1744 N4 ≈ 2073 N5 ≈ 2337 kcal

DIMANCHE · Semaine 9 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

🍽 MENUS DU JOUR · STABILISATION

Total : 1447 kcal · 91 g protéines · 135 g glucides · 54 g lipides (avec la collation facultative : 1643 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2, stabilisation)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Crêpes d'avoine, fromage blanc & fruits rouges** ★ 56 g flocons d'avoine · 223 g fromage blanc 0 % · 89 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 11 g amandes · 6 g miel 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Fromage blanc → skyr ou yaourt au soja ; fruits rouges → banane*	**440**	27	53	11
Déjeuner	**Pizza tortilla jambon-champignons & salade** ★ 67 g tortillas complètes · 60 g tomates concassées · 67 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé) · 67 g mozzarella light · 60 g champignons de paris · 60 g salade verte · 6 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Jambon → jambon de poulet, thon ou poulet ; champignons → poivrons*	**470**	35	37	18
Collation *facultative*	**1 poire + 15 g d'amandes** 167 g poire · 17 g amandes 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poire → pomme ; amandes → noix*	**195**	4	21	9
Dîner	**Shakshuka à la feta (œufs pochés tomate-poivron) + pain complet** ★ 122 g œufs plein air · 200 g tomates concassées · 100 g poivrons · 50 g oignons · 22 g feta aop · 6 g huile d'olive · 67 g pain complet 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Feta → chèvre frais ; œufs → pois chiches (version végétale)*	**538**	29	45	25

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1316 N2 ≈ 1447 N3 ≈ 1776 N4 ≈ 2105 N5 ≈ 2368 kcal



À deux c'est mieux

Fais le programme avec une amie ou ton conjoint : la motivation double.

Liste de courses — semaine 9

Semaine de stabilisation : quantités déjà augmentées. Pour 1 personne, niveau 2. Niveaux 3 à 5 : prends des conditionnements plus grands de viande, poisson et féculents. Pour 2 personnes, double les quantités. Coche ce que tu as déjà dans tes placards.

☐ FRUITS & LÉGUMES			
☐ Ail	—	1 × filet de 3 têtes	**1,50 €**
☐ Avocat	89 g	1 × la pièce (≈160 g sans noyau)	**1,20 €**
☐ Banane	67 g	≈ 67 g	**0,13 €**
☐ Carottes	160 g	1 × sachet 1 kg	**1,50 €**
☐ Champignons de Paris	210 g	1 × barquette 250 g	**1,60 €**
☐ Citron	40 g	1 × la pièce	**0,45 €**
☐ Concombre	260 g	1 × la pièce (≈400 g)	**0,99 €**
☐ Courgettes	450 g	≈ 450 g	**1,17 €**
☐ Herbes fraîches (basilic, coriandre…)	—	1 × le bouquet	**1,00 €**
☐ Oignons	240 g	≈ 240 g	**0,43 €**
☐ Orange	334 g	≈ 334 g	**0,73 €**
☐ Poire	167 g	≈ 167 g	**0,43 €**
☐ Poivrons	330 g	3 × la pièce (≈150 g)	**3,00 €**
☐ Pomme	278 g	≈ 278 g	**0,70 €**
☐ Pommes de terre	423 g	≈ 420 g	**0,59 €**
☐ Potimarron / butternut	350 g	≈ 350 g	**0,77 €**
☐ Pousses d'épinards	150 g	2 × sachet 125 g	**3,20 €**
☐ Salade verte	120 g	1 × la pièce	**1,10 €**
☐ Tomates	3 tomates	≈ 3 tomates	**0,96 €**
☐ Tomates cerises	300 g	2 × barquette 250 g	**3,80 €**

☐ VIANDES, POISSONS & ŒUFS			
☐ Crevettes cuites décortiquées	145 g	1 × barquette 200 g	**4,50 €**
☐ Filets de poulet	501 g	≈ 500 g	**6,26 €**
☐ Jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé)	200 g	2 × 4 tranches (160 g)	**4,60 €**
☐ Steak haché 5 % MG	111 g	1 × barquette 4 × 100 g	**4,90 €**
☐ Œufs plein air	757 g	2 × boîte de 12	**7,20 €**

☐ CRÈMERIE			
☐ Cottage cheese	167 g	1 × pot 200 g	**1,60 €**
☐ Feta AOP	61 g	1 × bloc 200 g	**2,60 €**
☐ Fromage blanc 0 %	668 g	1 × pot 1 kg	**2,40 €**
☐ Lait demi-écrémé	312 g	1 × brique 1 L	**1,05 €**
☐ Mozzarella light	95 g	1 × boule 125 g	**1,10 €**
☐ Parmesan	6 g	1 × sachet râpé 100 g	**2,60 €**
☐ Skyr nature 0 %	523 g	2 × pot 450 g	**4,40 €**

☐ ÉPICERIE			
☐ Amandes	83 g	1 × sachet 200 g	**3,40 €**
☐ Chocolat noir 70 %	22 g	1 × tablette 100 g	**1,80 €**

☐ Flocons d'avoine	200 g	1 × paquet 500 g	**1,30 €**
☐ Lait de coco allégé	122 g	1 × brique 400 ml	**1,80 €**
☐ Lentilles corail (sèches)	67 g	1 × paquet 500 g	**2,40 €**
☐ Pain complet	345 g	1 × pain de mie complet 500 g	**1,90 €**
☐ Pâtes complètes (crues)	156 g	1 × paquet 500 g	**1,20 €**
☐ Quinoa (cru)	67 g	1 × paquet 500 g	**3,20 €**
☐ Riz basmati (cru)	234 g	1 × paquet 1 kg	**2,80 €**
☐ Sardines à l'huile (égouttées)	97 g	2 × boîte 115 g (87 g égoutté)	**3,20 €**
☐ Thon au naturel (égoutté)	116 g	2 × boîte 140 g (104 g égoutté)	**3,60 €**
☐ Tomates concassées	510 g	2 × boîte 400 g	**1,70 €**
☐ Tortillas complètes	200 g	1 × paquet de 6 (360 g)	**2,10 €**

☐ SURGELÉS			
☐ Dos de cabillaud	167 g	1 × sachet 400 g	**6,50 €**
☐ Fruits rouges / myrtilles surgelés	323 g	1 × sachet 500 g	**3,20 €**
☐ Haricots verts extra-fins	200 g	1 × sachet 1 kg	**2,20 €**
☐ Petits pois	67 g	1 × sachet 1 kg	**2,30 €**

☐ PLACARD (1 ACHAT POUR PLUSIEURS SEMAINES)			
☐ Cacao en poudre non sucré	9 g	1 × boîte 250 g	**3,20 €**

Budget de la semaine

- **Ticket de caisse :** ≈ 113 € de produits frais et d'épicerie + 3 € de placard (achetés une fois pour plusieurs semaines).
- **Coût réel de ce que tu manges :** ≈ 60 € pour la semaine, soit ≈ 8,57 € par jour. Les restes servent les semaines suivantes.



SEMAINE 10 — JE STABILISE : + 250 KCAL

Phase 3 · Je stabilise

Objectif

Garder ses 3 séances et ses pas quotidiens : c'est ce qui permet de manger plus sans reprendre.

Dans ton corps

Ton corps « comprend » que la privation est finie : ton énergie remonte et les fringales diminuent. Garde tes séances : elles te permettent de manger plus.

Le conseil de ta coach

Écris 3 choses qui ont changé depuis la semaine 1 (énergie, sommeil, vêtements, confiance). Relis-les les jours difficiles.

Ton coefficient

N1 × 0,90 N2 × 1,00 N3 × 1,30 N4 × 1,50 N5 × 1,75 (légumes à volonté)

Stabilisation

+ 250 kcal par jour : les quantités des menus sont déjà augmentées.

Option jeûne 16/8

Mardi.

Le dimanche (≈ 1 h)

Cuis 400 g de filets de poulet (four 200 °C, 20 min) et garde-les 4 jours au frigo. Cuis 160 g de riz basmati (poids cru) en une seule fois. Lave et coupe les crudités de la semaine, range-les dans des boîtes hermétiques.

LUNDI · Semaine 10 · Sport + menus

SÉANCE DÉBUTANT · BRAS & JAMBES

Circuit 1 — 2 tours · 15 min · puis repos 45 secondes

			
PUSH UP n°11	**DUMBBELL LATERAL RAISE** n°1	**LUNGES EN AVANCANT** n°39	**INNER THIGH LEG LIFT** n°37
15 rép.	40 rép.	40 rép. par jambe	40 rép. par jambe

Circuit 2 — 3 tours · 15 min

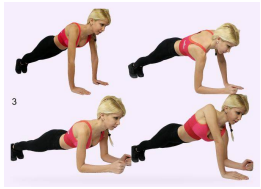
			
OVERHEAD DUMBBELL TRICEPS n°5	**KICK LUNGES** n°40	**SIDE LUNGES** n°41	**CHAIR** n°47
30 rép.	30 rép. (2x15 rép.) par jambe	30 rép. (2x15 rép.) par jambe	1 min

SÉANCE CONFIRMÉ · BRAS & ABDOS

Circuit 1 — 3 tours · 15 min · puis repos 45 secondes



TOE TOUCH CRUNCH n°17
30 rép.



MILITARY PLANK n°12
12 rép.



CRUNCH n°15
40 rép.



SPIDERMAN n°29
30 rép. par jambe

Circuit 2 — 3 tours · 15 min



DYNAMIC SIDE PLANK n°28
15 rép. de chaque côté



BIRD DOG n°54
30 rép. par jambe



CURL n°6
50 rép. (25 rép. par bras)



DUMBBELL LATERAL RAISE n°1
35 rép.

MENUS DU JOUR · STABILISATION

Total : 1644 kcal · 119 g protéines · 163 g glucides · 47 g lipides (avec la collation facultative : 1821 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2, stabilisation)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Overnight oats protéinés aux fruits rouges** ★ 48 g flocons d'avoine · 179 g skyr nature 0 % · 119 g lait demi-écrémé · 95 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 10 g graines de chia Si tu n'aimes pas : *Lait → lait végétal (soja de préférence) ; skyr → fromage blanc 0 %*	433	33	48	9
Déjeuner	**Buddha bowl pois chiches rôtis, quinoa & patate douce** ★ 119 g pois chiches (conserve, égouttés) · 42 g quinoa (cru) · 143 g patate douce · 40 g pousses d'épinards · 131 g œufs plein air · 48 g fromage blanc 0 % · 6 g huile d'olive Si tu n'aimes pas : *Pois chiches → lentilles ; œufs → tofu ; patate douce → pommes de terre*	708	39	73	25
Collation *facultative*	**Nice cream banane-fruits rouges** ★ 131 g banane · 119 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 36 g lait végétal sans sucre (facultatif) Si tu n'aimes pas : *Fruits rouges → mangue*	177	3	35	1
Dîner	**Lasagnes de courgettes à la bolognaise** ★ 131 g steak haché 5 % mg · 250 g courgettes · 150 g tomates concassées · 30 g oignons · 48 g mozzarella light · 71 g pain complet Si tu n'aimes pas : *Bœuf → dinde hachée ou lentilles ; mozzarella → parmesan*	503	48	42	13

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1489 N2 ≈ 1644 N3 ≈ 2108 N4 ≈ 2417 N5 ≈ 2804 kcal

MARDI · Semaine 10 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

🍽 MENUS DU JOUR ⏱ OPTION JEÛNE 16/8 · STABILISATION

Total : 1417 kcal · 91 g protéines · 158 g glucides · 37 g lipides (avec la collation facultative : 1622 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2, stabilisation)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner *⏱ à décaler au déjeuner si tu jeûnes*	**Tartines cottage cheese, concombre & radis + 1 poire** 71 g pain complet · 143 g cottage cheese · 60 g concombre · 40 g radis · 179 g poire 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Cottage cheese → fromage blanc 0 %, skyr ou 2 petits-suisses 0 % ; poire → pomme*	**419**	24	58	8
Déjeuner	**Wrap poulet-avocat croquant sauce yaourt** 71 g tortillas complètes · 131 g filets de poulet · 48 g avocat · 48 g fromage blanc 0 % · 30 g salade verte · 60 g tomates · 40 g carottes 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → dinde ou thon ; avocat → fromage frais*	**493**	42	42	15
Collation *facultative*	**1 pomme + 15 g d'amandes** 179 g pomme · 18 g amandes 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Pomme → poire ; amandes → noisettes*	**205**	4	22	10
Dîner	**Minestrone aux haricots blancs & parmesan** ★ 143 g haricots blancs (conserve, égouttés) · 36 g pâtes complètes (crues) · 150 g tomates concassées · 80 g carottes · 100 g courgettes · 80 g poireaux · 18 g parmesan · 6 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Haricots blancs → pois chiches ; pâtes → pommes de terre*	**505**	25	58	14

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1290 N2 ≈ 1417 N3 ≈ 1797 N4 ≈ 2050 N5 ≈ 2366 kcal

MERCREDI · Semaine 10 · Sport + menus

🏋 SÉANCE DÉBUTANT · ABDOS & FESSIER

Circuit 1 — 2 tours · 15 min · puis repos 45 secondes



TOE TOUCH CRUNCH n°17
30 rép.



LEGS SCISSORS n°23
50 rép. (2x25 rép.)



BICYCLE CRUNCH n°18
50 rép. (25 rép. par côté)



CRUNCH n°15
40 rép.

Circuit 2 — 2 tours · 15 min



SQUAT n°43
40 rép.



SINGLE LEG GLUTE RAISE n°35
35 rép. par jambe



DONKEY KICK n°31
40 rép. par jambe



BRIDGE n°36
60 rép. (2x30 rép. 10 secs de repos entre)

SÉANCE CONFIRMÉ · ABDOS & FESSIER

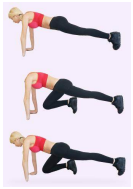
Circuit 1 — 2 tours · 15 min · puis repos 45 secondes



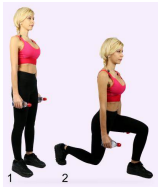
GOBLET SQUAT n°45
35 rép.



DONKEY KICK n°31
40 rép. par jambe



MOUNTAIN CLIMBERS n°53
35 rép. par jambe



LUNGES EN AVANÇANT n°39
40 rép. par jambe

Circuit 2 — 2 tours · 15 min



FIRE HYDRANT n°32
40 rép. par jambe



JUMP SQUAT n°46
30 rép.



BULGARIAN SQUAT n°38
25 rép. par jambe



KICK LUNGES n°40
30 rép. par jambe

MENUS DU JOUR · STABILISATION

Total : 1538 kcal · 128 g protéines · 167 g glucides · 33 g lipides (avec la collation facultative : 1740 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2, stabilisation)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Chia pudding coco-mangue** ★ 24 g graines de chia · 179 g lait demi-écrémé · 179 g skyr nature 0 % · 119 g mangue en morceaux · 24 g lait de coco allégé · 18 g flocons d'avoine **Si tu n'aimes pas :** *Lait → lait végétal (soja de préférence) ; mangue → fruits rouges ; skyr → fromage blanc 0 %*	466	33	44	14
Déjeuner	**Chili con carne léger & riz** ★ 131 g steak haché 5 % mg · 119 g haricots rouges (conserve, égouttés) · 150 g tomates concassées · 80 g poivrons · 50 g oignons · 54 g riz basmati (cru) **Si tu n'aimes pas :** *Bœuf → dinde hachée ou 150 g de lentilles cuites en plus (version végétarienne)*	567	45	74	8
Collation *facultative*	**Fromage blanc 0 % + fruits rouges + 10 g d'amandes** 179 g fromage blanc 0 % · 95 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 12 g amandes **Si tu n'aimes pas :** *Fromage blanc → skyr ou yaourt au soja ; amandes → noix*	202	17	15	7
Dîner	**Escalope de dinde à la moutarde, brocoli & riz** ★ 155 g escalopes de dinde · 48 g fromage blanc 0 % · 12 g moutarde · 200 g brocoli en fleurettes · 54 g riz basmati (cru) · 6 g huile d'olive **Si tu n'aimes pas :** *Dinde → poulet ; brocoli → haricots verts ; riz → pommes de terre*	504	50	50	11

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1398 N2 ≈ 1538 N3 ≈ 1957 N4 ≈ 2237 N5 ≈ 2587 kcal

JEUDI · Semaine 10 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

🍽 MENUS DU JOUR · STABILISATION

Total : 1443 kcal · 111 g protéines · 134 g glucides · 46 g lipides (avec la collation facultative : 1635 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2, stabilisation)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Tartines complètes, œufs brouillés & tomate + 1 kiwi** 71 g pain complet · 131 g œufs plein air · 1 tomate · 89 g kiwi 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Œufs → fromage frais + jambon de poulet ; kiwi → orange*	**428**	25	43	15
Déjeuner	**Salade César light au poulet croustillant** ★ 155 g filets de poulet · 120 g salade verte · 71 g pain complet · 18 g parmesan · 60 g fromage blanc 0 % · 6 g moutarde · 80 g tomates cerises · 10 g citron 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → dinde ou crevettes ; parmesan → feta*	**488**	55	38	11
Collation *facultative*	**Cottage cheese + tomates cerises** 179 g cottage cheese · 100 g tomates cerises 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Cottage cheese → fromage blanc 0 %, skyr ou 2 petits-suisses 0 %*	**192**	21	9	8
Dîner	**Potée au tofu fumé & légumes** ★ 143 g tofu fumé · 200 g chou vert · 100 g carottes · 80 g navets · 179 g pommes de terre · 40 g oignons · 6 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Tofu fumé → poulet ou saucisses de volaille*	**528**	31	53	20

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1316 N2 ≈ 1443 N3 ≈ 1824 N4 ≈ 2077 N5 ≈ 2395 kcal

VENDREDI · Semaine 10 · Sport + menus

🏋 SÉANCE DÉBUTANT · TOUT LE CORPS

Circuit 1 — 2 tours · 15 min · puis repos 45 secondes



BACK CROSS LUNGES n°42
30 rép. par jambe



SINGLE LEG RAISE n°33
25 rép. par jambe



SPIDERMAN n°29
30 rép. par jambe



BURPEE + PUSH UP n°52
20 rép.

Circuit 2 — 2 tours · 15 min



JUMPING JACK n°55
30 rép.



BULGARIAN SQUAT n°38
40 rép. (2x20 rép. par jambe
10secs repos)



SUPERMAN n°13
15 rép.



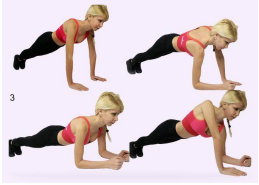
DYNAMIC SIDE PLANK n°28
15 rép. par coté

SÉANCE CONFIRMÉ · TOUT LE CORPS

Circuit 1 — 3 tours · 15 min · puis repos 45 secondes



STARFISH TOUCH HEELS n°20
30 rép. par jambe



MILITARY PLANK n°12
12 rép.



SINGLE LEG GLUTE n°35
35 rép. par jambe



ICE SKATER n°56
20 rép. par côté

Circuit 2 — 2 tours · 15 min



INNER THIGH LEG LIFT n°37
40 rép. par jambe



DONKEY KICK n°31
40 rép. par jambe



FLOOR WIPER n°21
60 rép. (30 rép. par côté)



JUMPING JACK n°55
30 rép. coté

MENUS DU JOUR · STABILISATION

Total : 1445 kcal · 113 g protéines · 118 g glucides · 51 g lipides (avec la collation facultative : 1642 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2, stabilisation)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Smoothie bowl fruits rouges-banane** ★ 143 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 71 g banane · 202 g skyr nature 0 % · 30 g flocons d'avoine · 10 g amandes Si tu n'aimes pas : *Skyr → yaourt au soja ; banane → mangue*	425	31	51	8
Déjeuner	**Quiche sans pâte courgette-thon & salade** ★ 131 g œufs plein air · 95 g lait demi-écrémé · 62 g thon au naturel (égoutté) · 150 g courgettes · 12 g parmesan · 60 g salade verte · 48 g pain complet Si tu n'aimes pas : *Thon → saumon ou jambon de poulet ; lait → lait végétal (soja de préférence)*	489	46	28	20
Collation *facultative*	**2 œufs durs + bâtonnets de concombre** 131 g œufs plein air · 100 g concombre Si tu n'aimes pas : *Œufs → 2 tranches de jambon de poulet ; concombre → tomates cerises*	196	17	2	13
Dîner	**Saumon rôti (air fryer ou four), haricots verts & patate douce** ★ 149 g pavés de saumon · 200 g haricots verts extra-fins · 179 g patate douce · 4 g huile d'olive · 20 g citron Si tu n'aimes pas : *Saumon → truite, maquereau ou poulet ; patate douce → pommes de terre*	531	36	39	23

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1310 N2 ≈ 1445 N3 ≈ 1850 N4 ≈ 2120 N5 ≈ 2458 kcal

SAMEDI · Semaine 10 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

🍽 MENUS DU JOUR · STABILISATION

Total : 1444 kcal · 100 g protéines · 171 g glucides · 36 g lipides (avec la collation facultative : 1663 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2, stabilisation)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Pancakes protéinés à la banane** ★ 48 g flocons d'avoine · 66 g œufs plein air · 119 g fromage blanc 0 % · 71 g banane · 60 g fruits rouges / myrtilles surgelés 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Fromage blanc → skyr ; banane → compote sans sucres ajoutés*	**416**	25	51	10
Déjeuner	**Burger maison léger & frites de patate douce** ★ 89 g pains burger complets · 119 g steak haché 5 % mg · 20 g salade verte · 50 g tomates · 15 g oignon rouge · 143 g patate douce · 4 g huile d'olive · 6 g moutarde 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Steak → steak de poulet haché ou galette végétale*	**563**	37	68	15
Collation *facultative*	**2 carrés de chocolat noir + 1 orange** 24 g chocolat noir 70 % · 179 g orange 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Orange → 2 clémentines ou 1 kiwi*	**219**	4	24	10
Dîner	**Soupe thaï poulet-coco** ★ 131 g filets de poulet · 95 g lait de coco allégé · 100 g champignons de paris · 60 g carottes · 60 g poivrons · 54 g riz basmati (cru) · 10 g citron 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → crevettes ou tofu ; lait de coco → lait de soja*	**465**	39	51	11

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1308 N2 ≈ 1444 N3 ≈ 1853 N4 ≈ 2126 N5 ≈ 2468 kcal



Bois avant d'avoir soif

Un grand verre d'eau avant chaque repas : la soif se déguise souvent en faim.

DIMANCHE · Semaine 10 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

🍽 MENUS DU JOUR · STABILISATION

Total : 1478 kcal · 113 g protéines · 120 g glucides · 52 g lipides (avec la collation facultative : 1688 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2, stabilisation)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Avocado toast & œuf mollet + fromage blanc** ★ 71 g pain complet · 48 g avocat · 66 g œufs plein air · 60 g tomates · 143 g fromage blanc 0 % 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Avocat → fromage frais ; œuf → 2 tranches de jambon de poulet*	**424**	27	39	16
Déjeuner	**Salade de lentilles au thon** ★ 83 g lentilles vertes (sèches) · 124 g thon au naturel (égoutté) · 1 tomate · 80 g concombre · 20 g oignon rouge · 12 g huile d'olive · 6 g moutarde 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Thon → maquereau, sardines ou 2 œufs durs*	**564**	54	47	15
Collation *facultative*	**1 poire + 15 g d'amandes** 179 g poire · 18 g amandes 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poire → pomme ; amandes → noix*	**209**	4	23	10
Dîner	**Haricots blancs à la tomate, œufs pochés** ★ 179 g haricots blancs (conserve, égouttés) · 200 g tomates concassées · 40 g oignons · 131 g œufs plein air · 6 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Haricots blancs → pois chiches ; œufs → thon*	**490**	32	34	20
Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1342 N2 ≈ 1478 N3 ≈ 1888 N4 ≈ 2161 N5 ≈ 2502 kcal					



Le sommeil fait maigrir

Moins de 6 h de sommeil = plus d'appétit et d'envies de sucré le lendemain.

Liste de courses — semaine 10

Semaine de stabilisation : quantités déjà augmentées. Pour 1 personne, niveau 2. Niveaux 3 à 5 : prends des conditionnements plus grands de viande, poisson et féculents. Pour 2 personnes, double les quantités. Coche ce que tu as déjà dans tes placards.

☐ FRUITS & LÉGUMES			
☐ Avocat	95 g	1 × la pièce (≈160 g sans noyau)	**1,20 €**
☐ Banane	274 g	≈ 274 g	**0,52 €**
☐ Carottes	280 g	1 × sachet 1 kg	**1,50 €**
☐ Champignons de Paris	100 g	1 × barquette 250 g	**1,60 €**
☐ Chou vert	200 g	1 × la pièce (≈1 kg)	**1,80 €**
☐ Citron	40 g	1 × la pièce	**0,45 €**
☐ Concombre	240 g	1 × la pièce (≈400 g)	**0,99 €**
☐ Courgettes	500 g	≈ 500 g	**1,30 €**
☐ Kiwi	89 g	2 × la pièce	**0,80 €**
☐ Navets	80 g	≈ 80 g	**0,14 €**
☐ Oignon rouge	35 g	1 × la pièce	**0,35 €**
☐ Oignons	160 g	≈ 160 g	**0,29 €**
☐ Orange	179 g	≈ 179 g	**0,39 €**
☐ Patate douce	464 g	≈ 460 g	**1,35 €**
☐ Poire	357 g	≈ 357 g	**0,93 €**
☐ Poireaux	80 g	≈ 80 g	**0,18 €**
☐ Poivrons	140 g	1 × la pièce (≈150 g)	**1,00 €**
☐ Pomme	179 g	≈ 179 g	**0,45 €**
☐ Pommes de terre	179 g	≈ 180 g	**0,25 €**
☐ Pousses d'épinards	40 g	1 × sachet 125 g	**1,60 €**
☐ Radis	40 g	1 × la botte	**1,20 €**
☐ Salade verte	230 g	1 × la pièce	**1,10 €**
☐ Tomates	370 g	≈ 370 g	**1,18 €**
☐ Tomates cerises	180 g	1 × barquette 250 g	**1,90 €**

☐ VIANDES, POISSONS & ŒUFS			
☐ Escalopes de dinde	155 g	≈ 150 g	**1,70 €**
☐ Filets de poulet	417 g	≈ 420 g	**5,21 €**
☐ Pavés de saumon	149 g	1 × lot de 2 pavés (250 g)	**6,90 €**
☐ Steak haché 5 % MG	381 g	1 × barquette 4 × 100 g	**4,90 €**
☐ Œufs plein air	786 g	2 × boîte de 12	**7,20 €**

☐ CRÈMERIE			
☐ Cottage cheese	322 g	2 × pot 200 g	**3,20 €**
☐ Fromage blanc 0 %	643 g	1 × pot 1 kg	**2,40 €**
☐ Lait demi-écrémé	393 g	1 × brique 1 L	**1,05 €**
☐ Lait végétal sans sucre (facultatif)	36 g	1 × brique 1 L	**1,60 €**
☐ Mozzarella light	48 g	1 × boule 125 g	**1,10 €**
☐ Parmesan	48 g	1 × sachet râpé 100 g	**2,60 €**
☐ Skyr nature 0 %	560 g	2 × pot 450 g	**4,40 €**
☐ Tofu fumé	143 g	1 × bloc 200 g	**2,20 €**

☐ ÉPICERIE			
☐ Amandes	57 g	1 × sachet 200 g	**3,40 €**
☐ Chocolat noir 70 %	24 g	1 × tablette 100 g	**1,80 €**
☐ Flocons d'avoine	143 g	1 × paquet 500 g	**1,30 €**
☐ Haricots blancs (conserve, égouttés)	322 g	2 × boîte 400 g (265 g égoutté)	**1,90 €**
☐ Haricots rouges (conserve, égouttés)	119 g	1 × boîte 400 g (250 g égoutté)	**0,95 €**
☐ Lait de coco allégé	119 g	1 × brique 400 ml	**1,80 €**
☐ Lentilles vertes (sèches)	83 g	1 × paquet 500 g	**2,10 €**
☐ Pain complet	405 g	1 × pain de mie complet 500 g	**1,90 €**
☐ Pains burger complets	89 g	1 × paquet de 4 (300 g)	**1,90 €**
☐ Pois chiches (conserve, égouttés)	119 g	1 × boîte 400 g (265 g égoutté)	**0,95 €**
☐ Pâtes complètes (crues)	36 g	1 × paquet 500 g	**1,20 €**
☐ Quinoa (cru)	42 g	1 × paquet 500 g	**3,20 €**
☐ Riz basmati (cru)	161 g	1 × paquet 1 kg	**2,80 €**
☐ Thon au naturel (égoutté)	186 g	2 × boîte 140 g (104 g égoutté)	**3,60 €**
☐ Tomates concassées	650 g	2 × boîte 400 g	**1,70 €**
☐ Tortillas complètes	71 g	1 × paquet de 6 (360 g)	**2,10 €**

☐ SURGELÉS			
☐ Brocoli en fleurettes	200 g	1 × sachet 1 kg	**2,20 €**
☐ Fruits rouges / myrtilles surgelés	512 g	1 × sachet 500 g	**3,20 €**
☐ Haricots verts extra-fins	200 g	1 × sachet 1 kg	**2,20 €**
☐ Mangue en morceaux	119 g	1 × sachet 500 g	**2,90 €**

Budget de la semaine

- **Ticket de caisse :** ≈ 110 € de produits frais et d'épicerie.
- **Coût réel de ce que tu manges :** ≈ 64 € pour la semaine, soit ≈ 9,09 € par jour. Les restes servent les semaines suivantes.



8 000 pas par jour

Descends un arrêt plus tôt, prends les escaliers : chaque pas compte.

SEMAINE 11 — JE STABILISE : + 350 KCAL

Phase 3 · Je stabilise

Objectif

Tester son niveau d'entretien : si ta moyenne de poids reste stable, tu as trouvé tes calories à vie.

Dans ton corps

Tu approches de ton niveau d'entretien. Si ta moyenne de poids reste stable sur 2 semaines, tu as trouvé tes calories à vie.

Le conseil de ta coach

Prépare la suite : note tes 10 recettes préférées du livre. Ce seront tes repas de tous les jours après le programme.

Ton coefficient

N1 × 0,90 N2 × 1,00 N3 × 1,30 N4 × 1,50 N5 × 1,75 (légumes à volonté)

Stabilisation

+ 350 kcal par jour : les quantités des menus sont déjà augmentées.

Le dimanche (≈ 1 h)

Cuis 850 g de filets de poulet (four 200 °C, 20 min) et garde-les 4 jours au frigo. Cuis 253 g de riz basmati (poids cru) en une seule fois. Lave et coupe les crudités de la semaine, range-les dans des boîtes hermétiques.

LUNDI · Semaine 11 · Sport + menus

SÉANCE DÉBUTANT · BRAS & JAMBES

Circuit 1 — 2 tours · 15 min · puis repos 45 secondes



CURL n°6
50 rép.



KICKBACK n°8
20 rép. par bras

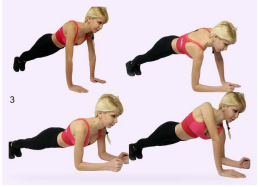


SQUAT SUMO n°44
40 rép. (2x20reps 10 secs repos)



BULGARIAN SQUAT n°38
40 rép. (2x20reps 10 secs repos) par jambe

Circuit 2 — 2 tours · 15 min



MILITARY PLANK n°12
25 rép.



INNER THIGH LEG RAISE n°37
40 rép. par jambe



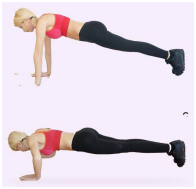
DUMBBELL FRONT RAISE n°2
40 rép.



CORDE A SAUTER OU SAUT SUR PLACE n°59
2 x 1 min avec 15 secondes de repos entre

SÉANCE CONFIRMÉ · BRAS & JAMBES

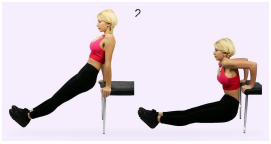
Circuit 1 — 2 tours · 15 min · puis repos 45 secondes



PUSH UP n°11
20 rép.



BULGARIAN SQUAT n°38
30 rép. par jambe



TRICEPS DIPS n°9
20 rép.



INNER THIGH LEG LIFT n°37
30 rép. par jambe

Circuit 2 — 2 tours · 15 min



SIDE LYING LEG RAISE n°34
40 rép. par jambe



CURL n°6
60 rép.



DUMBBELL LATERAL n°1
40 rép.



CORDE A SAUTER OU SAUT SUR PLACE OU JUMPING JACK n°59
2 x 1 min avec 15 sec de repos entre

MENUS DU JOUR · STABILISATION

Total : 1457 kcal · 114 g protéines · 135 g glucides · 45 g lipides (avec la collation facultative : 1676 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2, stabilisation)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Baked oats banane-myrtilles** ★ 51 g flocons d'avoine · 70 g œufs plein air · 76 g banane · 101 g lait demi-écrémé · 63 g fruits rouges / myrtilles surgelés Si tu n'aimes pas : *Lait → lait végétal (soja de préférence) ; banane → pomme râpée*	428	20	54	12
Déjeuner	**Taboulé de quinoa au poulet grillé** ★ 76 g quinoa (cru) · 152 g filets de poulet · 1 tomate · 80 g concombre · 20 g citron · 9 g huile d'olive Si tu n'aimes pas : *Poulet → dinde, thon ou pois chiches ; quinoa → boulgour*	556	47	51	16
Collation *facultative*	**1 pomme + 15 g d'amandes** 190 g pomme · 19 g amandes Si tu n'aimes pas : *Pomme → poire ; amandes → noisettes*	218	5	23	10
Dîner	**Spaghettis de courgettes aux crevettes, ail & citron** ★ 165 g crevettes cuites décortiquées · 300 g courgettes · 100 g tomates cerises · 9 g huile d'olive · 20 g citron · 51 g pain complet · 10 g parmesan Si tu n'aimes pas : *Crevettes → poulet ; courgettes → pâtes complètes (60 g crues)*	473	47	30	16

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1323 N2 ≈ 1457 N3 ≈ 1861 N4 ≈ 2130 N5 ≈ 2466 kcal

MARDI · Semaine 11 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

MENUS DU JOUR · STABILISATION

Total : 1723 kcal · 120 g protéines · 165 g glucides · 59 g lipides (avec la collation facultative : 1914 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2, stabilisation)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Porridge protéiné pomme-cannelle** ★ 51 g flocons d'avoine · 253 g lait demi-écrémé · 127 g skyr nature 0 % · 127 g pomme · 13 g amandes Si tu n'aimes pas : *Lait → lait végétal (soja de préférence) ; pomme → poire*	529	32	62	15
Déjeuner	**Poké bowl poulet teriyaki** ★ 152 g filets de poulet · 76 g riz basmati (cru) · 63 g edamame écossés · 80 g concombre · 60 g carottes · 51 g avocat · 13 g sauce soja salée · 6 g miel · 6 g graines de sésame Si tu n'aimes pas : *Poulet → saumon, thon ou tofu ; edamame → petits pois*	695	52	76	18
Collation *facultative*	**Mousse protéinée au chocolat** ★ 215 g skyr nature 0 % · 10 g cacao en poudre non sucré · 6 g miel Si tu n'aimes pas : *Skyr → fromage blanc 0 %*	191	26	15	2
Dîner	**Muffins aux œufs & légumes, salade et pain complet** ★ 209 g œufs plein air · 60 g poivrons · 40 g pousses d'épinards · 19 g feta aop · 60 g salade verte · 51 g pain complet Si tu n'aimes pas : *Œufs → tofu brouillé ; feta → chèvre frais*	499	36	26	26

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1557 N2 ≈ 1723 N3 ≈ 2220 N4 ≈ 2551 N5 ≈ 2965 kcal

MERCREDI · Semaine 11 · Sport + menus

SÉANCE DÉBUTANT · FESSIER & JAMBES

Circuit 1 — 2 tours · 15 min · puis repos 45 secondes



HIGH KNEE + BUTT KICK n°50
35 rép. chacun



BULGARIAN SQUAT n°38
40 rép. (2x20reps 10secs repos) par jambe



SQUAT n°43
40 rép.



SUMO SQUAT n°44
40 rép. (2x20 rép.)

Circuit 2 — 2 tours · 15 min



FIRE HYDRANT n°32
40 rép. par jambe



BACK CROSS LUNGES n°42
30 rép. (2x15reps) par jambe



SINGLE LEG GLUTE BRIDGE n°35
35 rép. par jambe



JUMP SQUAT n°46
40 rép. (20 rép. 10 secs repos 20 rép.)

SÉANCE CONFIRMÉ · FESSIER & JAMBES

Circuit 1 — 2 tours · 15 min · puis repos 45 secondes



SQUAT n°43
40 rép.



BRIDGE n°36
60 rép. (2x30 rép.)



LUNGES EN AVANÇANT n°39
40 rép. par jambe



KICK LUNGES n°40
30 rép. par jambe

Circuit 2 — 2 tours · 15 min



HIGH KNEE + BUTT KICK n°50
35 rép. chacun



SIDE LUNGES n°41
30 rép. par jambe



SINGLE LEG GLUTE BRIDGE n°35
30 rép. par jambe



FIRE HYDRANT n°32
40 rép. par jambe

MENUS DU JOUR · STABILISATION

Total : 1557 kcal · 116 g protéines · 165 g glucides · 44 g lipides (avec la collation facultative : 1772 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2, stabilisation)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Breakfast burrito (œufs brouillés, épinards, tomate)** ★ 76 g tortillas complètes · 139 g œufs plein air · 40 g pousses d'épinards · 60 g tomates · 38 g fromage blanc 0 % Si tu n'aimes pas : *Œufs → tofu brouillé ; tortilla → pain complet*	461	28	41	19
Déjeuner	**Sushi bowl au thon** ★ 76 g riz basmati (cru) · 132 g thon au naturel (égoutté) · 80 g concombre · 51 g avocat · 50 g carottes · 13 g sauce soja salée · 6 g graines de sésame Si tu n'aimes pas : *Thon → saumon ou crevettes ; riz → quinoa*	569	44	66	13
Collation *facultative*	**Fromage blanc 0 % + fruits rouges + 10 g d'amandes** 190 g fromage blanc 0 % · 101 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 13 g amandes Si tu n'aimes pas : *Fromage blanc → skyr ou yaourt au soja ; amandes → noix*	215	18	16	7
Dîner	**Colin à la provençale & riz** 190 g filets de colin (lieu) · 150 g tomates concassées · 150 g courgettes · 30 g oignons · 63 g riz basmati (cru) · 9 g huile d'olive Si tu n'aimes pas : *Colin → cabillaud, merlu ou poulet ; riz → quinoa*	526	43	59	12

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1413 N2 ≈ 1557 N3 ≈ 1988 N4 ≈ 2275 N5 ≈ 2633 kcal

JEUDI · Semaine 11 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

🍽 MENUS DU JOUR · STABILISATION

Total : 1496 kcal · 124 g protéines · 147 g glucides · 38 g lipides (avec la collation facultative : 1704 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2, stabilisation)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Skyr bowl croquant fruits rouges & amandes** 253 g skyr nature 0 % · 44 g flocons d'avoine · 101 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 19 g amandes · 6 g miel 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Skyr → fromage blanc 0 % ou yaourt au soja ; amandes → noisettes*	**507**	39	50	14
Déjeuner	**Dahl de lentilles corail au lait de coco** ★ 76 g lentilles corail (sèches) · 63 g lait de coco allégé · 100 g tomates concassées · 40 g oignons · 50 g pousses d'épinards · 38 g riz basmati (cru) · 76 g fromage blanc 0 % 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Lait de coco → fromage blanc (ajouté hors du feu) ; épinards → courgettes*	**526**	31	79	7
Collation *facultative*	**2 œufs durs + bâtonnets de concombre** 139 g œufs plein air · 100 g concombre 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Œufs → 2 tranches de jambon de poulet ; concombre → tomates cerises*	**208**	18	2	14
Dîner	**Riz de chou-fleur sauté au poulet (cauliflower fried rice)** ★ 250 g riz de chou-fleur · 152 g filets de poulet · 70 g œufs plein air · 76 g petits pois · 50 g carottes · 13 g sauce soja salée · 6 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → crevettes ou tofu ; riz de chou-fleur → riz*	**462**	54	19	17

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1359 N2 ≈ 1496 N3 ≈ 1905 N4 ≈ 2177 N5 ≈ 2518 kcal

VENDREDI · Semaine 11 · Sport + menus

🏋 SÉANCE DÉBUTANT · DOS & ABDOS

Circuit 1 — 2 tours · 15 min · puis repos 45 secondes



BICYCLE CRUNCH n°18
50 rép. au total (25 chaque côté)



TOE TOUCH CRUNCH n°17
35 rép.



SUPERMAN n°13
20 rép.



STARFISH TOUCH HEELS n°20
30 rép. par jambe

Circuit 2 — 2 tours · 15 min



BENT OVER ROWING n°14
35 rép.



SPIDERMAN n°29
30 rép. par jambe



PLANK n°26
2 x 50 secondes



DYNAMIC SIDE PLANK n°28
15 rép. par côté

SÉANCE CONFIRMÉ · DOS & ABDOS

Circuit 1 — 3 tours · 15 min · puis repos 45 secondes



HIP RAISE n°36

30 rép.



BICYCLE CRUNCH n°18

30 rép. par côté



SUPERMAN n°13

20 rép.



FLOOR WIPER n°21

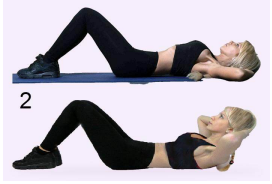
60 rép. (30 chaque côté)

Circuit 2 — 3 tours · 15 min



BENT OVER ROWING n°14

35 rép.



CRUNCH n°15

40 rép.



PLANK n°26

2 x 1 min



DYNAMIC SIDE PLANK n°28

15 rép. par côté

MENUS DU JOUR · STABILISATION

Total : 1553 kcal · 115 g protéines · 151 g glucides · 48 g lipides (avec la collation facultative : 1775 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2, stabilisation)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Crêpes d'avoine, fromage blanc & fruits rouges** ★ 63 g flocons d'avoine · 253 g fromage blanc 0 % · 101 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 13 g amandes · 6 g miel Si tu n'aimes pas : *Fromage blanc → skyr ou yaourt au soja ; fruits rouges → banane*	500	31	60	12
Déjeuner	**Pizza tortilla jambon-champignons & salade** ★ 76 g tortillas complètes · 60 g tomates concassées · 76 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé) · 76 g mozzarella light · 60 g champignons de paris · 60 g salade verte · 6 g huile d'olive Si tu n'aimes pas : *Jambon → jambon de poulet, thon ou poulet ; champignons → poivrons*	530	40	41	21
Collation *facultative*	**1 poire + 15 g d'amandes** 190 g poire · 19 g amandes Si tu n'aimes pas : *Poire → pomme ; amandes → noix*	222	5	24	10
Dîner	**Fajitas au poulet & poivrons** ★ 76 g tortillas complètes · 139 g filets de poulet · 150 g poivrons · 50 g oignons · 51 g fromage blanc 0 % · 6 g huile d'olive Si tu n'aimes pas : *Poulet → dinde, bœuf ou haricots rouges ; tortilla → riz*	523	44	49	15

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1408 N2 ≈ 1553 N3 ≈ 1990 N4 ≈ 2281 N5 ≈ 2645 kcal

SAMEDI · Semaine 11 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

🍽 MENUS DU JOUR · STABILISATION

Total : 1741 kcal · 136 g protéines · 174 g glucides · 48 g lipides (avec la collation facultative : 1929 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2, stabilisation)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Tartines complètes sardines-tomate + 1 orange** 76 g pain complet · 110 g sardines à l'huile (égouttées) · 80 g tomates · 190 g orange 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Sardines → thon, maquereau ou 2 œufs ; orange → 2 kiwis*	**514**	37	51	16
Déjeuner	**Pâtes à la feta rôtie & tomates cerises, poulet** ★ 89 g pâtes complètes (crues) · 44 g feta aop · 200 g tomates cerises · 60 g pousses d'épinards · 114 g filets de poulet · 6 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → crevettes ou pois chiches ; feta → chèvre frais*	**667**	48	66	21
Collation *facultative*	**Nice cream banane-fruits rouges** ★ 139 g banane · 127 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 38 g lait végétal sans sucre (facultatif) 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Fruits rouges → mangue*	**188**	3	37	1
Dîner	**Poulet croustillant (air fryer ou four), haricots verts & pommes de terre** ★ 165 g filets de poulet · 19 g flocons d'avoine · 25 g œufs plein air · 200 g haricots verts extra-fins · 228 g pommes de terre · 4 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → dinde ou poisson blanc ; pommes de terre → patate douce*	**559**	52	57	11
Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1579 N2 ≈ 1741 N3 ≈ 2224 N4 ≈ 2547 N5 ≈ 2950 kcal					



Les légumes à volonté

Beaucoup de volume, peu de calories, plein de fibres : remplis ton assiette !

DIMANCHE · Semaine 11 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

🍽 MENUS DU JOUR · STABILISATION

Total : 1473 kcal · 107 g protéines · 164 g glucides · 36 g lipides (avec la collation facultative : 1705 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2, stabilisation)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Overnight oats protéinés aux fruits rouges** ★ 51 g flocons d'avoine · 190 g skyr nature 0 % · 127 g lait demi-écrémé · 101 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 10 g graines de chia 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Lait → lait végétal (soja de préférence) ; skyr → fromage blanc 0 %*	**460**	35	51	9
Déjeuner	**Croque-monsieur léger & grande salade** ★ 101 g pain complet · 76 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé) · 63 g mozzarella light · 80 g salade verte · 80 g tomates · 8 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Jambon → jambon de poulet ou blanc de dinde ; mozzarella → emmental allégé*	**527**	39	47	18
Collation *facultative*	**2 carrés de chocolat noir + 1 orange** 25 g chocolat noir 70 % · 190 g orange 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Orange → 2 clémentines ou 1 kiwi*	**232**	4	26	11
Dîner	**Velouté de potimarron & croque au jambon** ★ 350 g potimarron / butternut · 40 g oignons · 89 g pain complet · 76 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé) · 32 g mozzarella light 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Jambon → jambon de poulet ou blanc de dinde ; potimarron → carottes*	**486**	34	65	8
Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1342 N2 ≈ 1473 N3 ≈ 1865 N4 ≈ 2127 N5 ≈ 2454 kcal					



Le fruit entier

Mieux qu'un jus : ses fibres calment la faim et ralentissent le sucre.

Liste de courses — semaine 11

Semaine de stabilisation : quantités déjà augmentées. Pour 1 personne, niveau 2. Niveaux 3 à 5 : prends des conditionnements plus grands de viande, poisson et féculents. Pour 2 personnes, double les quantités. Coche ce que tu as déjà dans tes placards.

☐ FRUITS & LÉGUMES			
☐ Ail	—	1 × filet de 3 têtes	**1,50 €**
☐ Avocat	101 g	1 × la pièce (≈160 g sans noyau)	**1,20 €**
☐ Banane	215 g	≈ 215 g	**0,41 €**
☐ Carottes	160 g	1 × sachet 1 kg	**1,50 €**
☐ Champignons de Paris	60 g	1 × barquette 250 g	**1,60 €**
☐ Citron	40 g	1 × la pièce	**0,45 €**
☐ Concombre	340 g	1 × la pièce (≈400 g)	**0,99 €**
☐ Courgettes	450 g	≈ 450 g	**1,17 €**
☐ Herbes fraîches (basilic, coriandre…)	—	1 × le bouquet	**1,00 €**
☐ Oignons	160 g	≈ 160 g	**0,29 €**
☐ Orange	380 g	≈ 380 g	**0,84 €**
☐ Poire	190 g	≈ 190 g	**0,49 €**
☐ Poivrons	210 g	2 × la pièce (≈150 g)	**2,00 €**
☐ Pomme	316 g	≈ 316 g	**0,79 €**
☐ Pommes de terre	228 g	≈ 230 g	**0,32 €**
☐ Potimarron / butternut	350 g	≈ 350 g	**0,77 €**
☐ Pousses d'épinards	190 g	2 × sachet 125 g	**3,20 €**
☐ Salade verte	200 g	1 × la pièce	**1,10 €**
☐ Tomates	320 g	≈ 320 g	**1,02 €**
☐ Tomates cerises	300 g	2 × barquette 250 g	**3,80 €**

☐ VIANDES, POISSONS & ŒUFS			
☐ Crevettes cuites décortiquées	165 g	1 × barquette 200 g	**4,50 €**
☐ Filets de poulet	874 g	≈ 870 g	**10,92 €**
☐ Jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé)	228 g	2 × 4 tranches (160 g)	**4,60 €**
☐ Œufs plein air	652 g	1 × boîte de 12	**3,60 €**

☐ CRÈMERIE			
☐ Feta AOP	63 g	1 × bloc 200 g	**2,60 €**
☐ Fromage blanc 0 %	608 g	1 × pot 1 kg	**2,40 €**
☐ Lait demi-écrémé	481 g	1 × brique 1 L	**1,05 €**
☐ Lait végétal sans sucre (facultatif)	38 g	1 × brique 1 L	**1,60 €**
☐ Mozzarella light	171 g	2 × boule 125 g	**2,20 €**
☐ Parmesan	10 g	1 × sachet râpé 100 g	**2,60 €**
☐ Skyr nature 0 %	785 g	2 × pot 450 g	**4,40 €**

☐ ÉPICERIE			
☐ Amandes	95 g	1 × sachet 200 g	**3,40 €**
☐ Chocolat noir 70 %	25 g	1 × tablette 100 g	**1,80 €**
☐ Flocons d'avoine	279 g	1 × paquet 500 g	**1,30 €**

☐ Lait de coco allégé	63 g	1 × brique 400 ml	**1,80 €**
☐ Lentilles corail (sèches)	76 g	1 × paquet 500 g	**2,40 €**
☐ Pain complet	367 g	1 × pain de mie complet 500 g	**1,90 €**
☐ Pâtes complètes (crues)	89 g	1 × paquet 500 g	**1,20 €**
☐ Quinoa (cru)	76 g	1 × paquet 500 g	**3,20 €**
☐ Riz basmati (cru)	253 g	1 × paquet 1 kg	**2,80 €**
☐ Sardines à l'huile (égouttées)	110 g	2 × boîte 115 g (87 g égoutté)	**3,20 €**
☐ Thon au naturel (égoutté)	132 g	2 × boîte 140 g (104 g égoutté)	**3,60 €**
☐ Tomates concassées	310 g	1 × boîte 400 g	**0,85 €**
☐ Tortillas complètes	228 g	1 × paquet de 6 (360 g)	**2,10 €**

☐ SURGELÉS			
☐ Edamame écossés	63 g	1 × sachet 400 g	**3,50 €**
☐ Filets de colin (lieu)	190 g	1 × sachet 1 kg	**8,50 €**
☐ Fruits rouges / myrtilles surgelés	595 g	2 × sachet 500 g	**6,40 €**
☐ Haricots verts extra-fins	200 g	1 × sachet 1 kg	**2,20 €**
☐ Petits pois	76 g	1 × sachet 1 kg	**2,30 €**
☐ Riz de chou-fleur	250 g	1 × sachet 600 g	**2,50 €**

Budget de la semaine

- **Ticket de caisse :** ≈ 120 € de produits frais et d'épicerie.
- **Coût réel de ce que tu manges :** ≈ 68 € pour la semaine, soit ≈ 9,65 € par jour. Les restes servent les semaines suivantes.



SEMAINE 12 — MON ÉQUILIBRE POUR LA VIE

Phase 3 · Je stabilise

Objectif

Garder ce niveau de calories, ses habitudes et un repas plaisir par semaine : c'est ta nouvelle façon de vivre.

Dans ton corps

Tu as appris à manger, à bouger et à te stabiliser. C'est ça, la vraie réussite : garder ton poids sans y penser tous les jours.

Le conseil de ta coach

Après la semaine 12 : garde les quantités de cette semaine. Si ta moyenne monte de plus de 1 kg sur 2 semaines, reprends les quantités de la semaine 10.

Ton coefficient

N1 × 0,90 N2 × 1,00 N3 × 1,30 N4 × 1,50 N5 × 1,75 (légumes à volonté)

Stabilisation

+ 350 kcal par jour : les quantités des menus sont déjà augmentées.

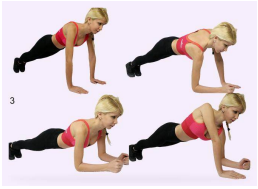
Le dimanche (≈ 1 h)

Cuis 300 g de filets de poulet (four 200 °C, 20 min) et garde-les 4 jours au frigo. Cuis 189 g de riz basmati (poids cru) en une seule fois. Lave et coupe les crudités de la semaine, range-les dans des boîtes hermétiques.

LUNDI · Semaine 12 · Sport + menus

SÉANCE DÉBUTANT · BRAS & JAMBES

Circuit 2 — 3 tours · 15 min · puis repos 45 secondes



MILITARY PLANK n°12
20 rép.



BACK CROSS LUNGES n°42
30 rép. par jambe



JUMPING JACK n°55
35 rép.



INNER THIGH LEG LIFT n°37
30 rép. par jambe

Circuit 2 — 2 tours · 15 min



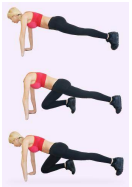
BURPEE + PUSH UP n°52
24 rép. (12 rép. 10 secs repos 12 rép.)



STANDING BUTTERFLY n°7
40 rép.



TRICEPS DIPS n°9
20 rép.



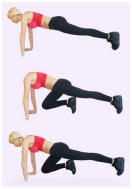
MOUNTAIN CLIMBER n°53
40 rép. (2x20 rép.) par jambe

SÉANCE CONFIRMÉ · TOUT LE CORPS

Circuit 2 — 3 tours · 15 min · puis repos 45 secondes



BURPEE + PUSH UP n°52
16 rép. (8 rép. 10 secs repos 8 rép.)



MOUNTAIN CLIMBER n°53
35 rép. par jambe

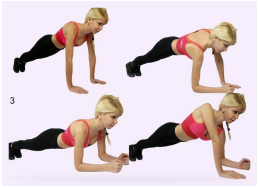


BACK CROSS LUNGES n°42
30 rép. par jambe



SIDE LYING LEG RAISE n°34
40 rép. par jambe

Circuit 2 — 2 tours · 15 min



MILITARY PLANK n°12
12 rép.



SPIDERMAN n°29
30 rép. par jambe



JUMPING JACK n°55
35 rép.



BULGARIAN SQUAT n°38
25 rép. par jambe

MENUS DU JOUR · STABILISATION

Total : 1582 kcal · 143 g protéines · 156 g glucides · 37 g lipides (avec la collation facultative : 1801 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2, stabilisation)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Smoothie bowl fruits rouges-banane** ★ 152 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 76 g banane · 215 g skyr nature 0 % · 32 g flocons d'avoine · 10 g amandes Si tu n'aimes pas : *Skyr → yaourt au soja ; banane → mangue*	452	32	54	9
Déjeuner	**Salade de lentilles au thon** ★ 89 g lentilles vertes (sèches) · 132 g thon au naturel (égoutté) · 1 tomate · 80 g concombre · 20 g oignon rouge · 13 g huile d'olive · 6 g moutarde Si tu n'aimes pas : *Thon → maquereau, sardines ou 2 œufs durs*	598	57	50	16
Collation *facultative*	**1 pomme + 15 g d'amandes** 190 g pomme · 19 g amandes Si tu n'aimes pas : *Pomme → poire ; amandes → noisettes*	218	5	23	10
Dîner	**Escalope de dinde à la moutarde, brocoli & riz** ★ 165 g escalopes de dinde · 51 g fromage blanc 0 % · 13 g moutarde · 200 g brocoli en fleurettes · 57 g riz basmati (cru) · 6 g huile d'olive Si tu n'aimes pas : *Dinde → poulet ; brocoli → haricots verts ; riz → pommes de terre*	532	53	53	12

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1434 N2 ≈ 1582 N3 ≈ 2028 N4 ≈ 2325 N5 ≈ 2696 kcal

MARDI · Semaine 12 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

🍽 MENUS DU JOUR · STABILISATION

Total : 1455 kcal · 117 g protéines · 122 g glucides · 50 g lipides (avec la collation facultative : 1670 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2, stabilisation)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Tartines complètes, œufs brouillés & tomate + 1 kiwi** 76 g pain complet · 139 g œufs plein air · 1 tomate · 95 g kiwi 🔁 Si tu n'aimes pas : *Œufs → fromage frais + jambon de poulet ; kiwi → orange*	453	26	46	16
Déjeuner	**Quiche sans pâte courgette-thon & salade** ★ 139 g œufs plein air · 101 g lait demi-écrémé · 66 g thon au naturel (égoutté) · 150 g courgettes · 13 g parmesan · 60 g salade verte · 51 g pain complet 🔁 Si tu n'aimes pas : *Thon → saumon ou jambon de poulet ; lait → lait végétal (soja de préférence)*	518	49	30	21
Collation *facultative*	**Fromage blanc 0 % + fruits rouges + 10 g d'amandes** 190 g fromage blanc 0 % · 101 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 13 g amandes 🔁 Si tu n'aimes pas : *Fromage blanc → skyr ou yaourt au soja ; amandes → noix*	215	18	16	7
Dîner	**Papillote de cabillaud citron, courgettes & pommes de terre** ★ 190 g dos de cabillaud · 200 g courgettes · 253 g pommes de terre · 10 g huile d'olive · 20 g citron 🔁 Si tu n'aimes pas : *Cabillaud → colin, saumon ou poulet ; pommes de terre → riz*	484	42	47	12

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1318 N2 ≈ 1455 N3 ≈ 1864 N4 ≈ 2137 N5 ≈ 2478 kcal



Mets ta playlist

Une musique rythmée rend la séance plus facile et plus rapide.

MERCREDI · Semaine 12 · Sport + menus

SÉANCE DÉBUTANT · FESSIER & JAMBES

Circuit 1 — 2 tours · 15 min · puis repos 45 secondes



DONKEY KICK n°31
40 rép. par jambe



KICK LUNGES n°40
30 rép. par jambe



BRIDGE n°36
60 rép. (2x30 rép.)



SINGLE LEG GLUTE RAISE n°35
35 rép. par jambe

Circuit 2 — 2 tours · 15 min



SQUAT n°43
40 rép.



JUMP SQUAT n°46
40 rép. (20 rép. 10 secs repos 20 rép.)



SIDE LYING LEG RAISE n°34
35 rép. par jambe



HIGH KNEE + BUTT KICK n°50
35 rép. chacun

SÉANCE CONFIRMÉ · FESSIER & JAMBES

Circuit 1 — 2 tours · 15 min · puis repos 45 secondes



DONKEY KICK n°31
40 rép. par jambe



FIRE HYDRANT n°32
40 rép. par jambe



BACK CROSS LUNGES n°42
30 rép. par jambe



SIDE LYING LEG RAISE n°34
40 rép. par jambe

Circuit 2 — 2 tours · 15 min



SQUAT n°43
40 rép.



SUMO SQUAT n°44
40 rép.



KETTLEBELT SWING n°57
35 rép.



ICE SKATER n°56
25 rép. par côté

🍽 MENUS DU JOUR · STABILISATION

Total : 1510 kcal · 104 g protéines · 183 g glucides · 34 g lipides (avec la collation facultative : 1717 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2, stabilisation)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Tartines cottage cheese, concombre & radis + 1 poire** 76 g pain complet · 152 g cottage cheese · 60 g concombre · 40 g radis · 190 g poire 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Cottage cheese → fromage blanc 0 %, skyr ou 2 petits-suisses 0 % ; poire → pomme*	**445**	25	61	9
Déjeuner	**Pâtes bolognaise aux légumes cachés** ★ 127 g steak haché 5 % mg · 89 g pâtes complètes (crues) · 150 g tomates concassées · 60 g carottes · 100 g courgettes · 30 g oignons · 6 g parmesan 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Bœuf haché → dinde hachée ou lentilles corail ; pâtes → pâtes complètes*	**580**	44	71	11
Collation *facultative*	**2 œufs durs + bâtonnets de concombre** 139 g œufs plein air · 100 g concombre 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Œufs → 2 tranches de jambon de poulet ; concombre → tomates cerises*	**208**	18	2	14
Dîner	**Steak haché, poêlée de légumes & pommes de terre** 127 g steak haché 5 % mg · 250 g poêlée de légumes nature · 228 g pommes de terre · 6 g huile d'olive 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Steak haché → steak de poulet haché ou galette végétale*	**485**	35	51	14

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1377 N2 ≈ 1510 N3 ≈ 1906 N4 ≈ 2170 N5 ≈ 2501 kcal



Des protéines à chaque repas

Elles rassasient longtemps et protègent tes muscles.

JEUDI · Semaine 12 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

MENUS DU JOUR · STABILISATION

Total : 1467 kcal · 117 g protéines · 141 g glucides · 44 g lipides (avec la collation facultative : 1689 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2, stabilisation)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Avocado toast & œuf mollet + fromage blanc** ★ 76 g pain complet · 51 g avocat · 70 g œufs plein air · 60 g tomates · 152 g fromage blanc 0 % Si tu n'aimes pas : *Avocat → fromage frais ; œuf → 2 tranches de jambon de poulet*	450	28	41	17
Déjeuner	**Wrap thon-avocat & crudités sauce moutarde** 76 g tortillas complètes · 132 g thon au naturel (égoutté) · 51 g avocat · 51 g fromage blanc 0 % · 6 g moutarde · 30 g salade verte · 50 g carottes · 60 g tomates Si tu n'aimes pas : *Thon → poulet ou saumon ; avocat → fromage frais*	527	47	45	16
Collation *facultative*	**1 poire + 15 g d'amandes** 190 g poire · 19 g amandes Si tu n'aimes pas : *Poire → pomme ; amandes → noix*	222	5	24	10
Dîner	**Soupe thaï poulet-coco** ★ 139 g filets de poulet · 101 g lait de coco allégé · 100 g champignons de paris · 60 g carottes · 60 g poivrons · 57 g riz basmati (cru) · 10 g citron Si tu n'aimes pas : *Poulet → crevettes ou tofu ; lait de coco → lait de soja*	490	41	54	11

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1331 N2 ≈ 1467 N3 ≈ 1875 N4 ≈ 2147 N5 ≈ 2487 kcal

VENDREDI · Semaine 12 · Sport + menus

SÉANCE DÉBUTANT · DOS & ABDOS

Circuit 1 — 2 tours · 15 min · puis repos 45 secondes



BICYCLE CRUNCH n°18
50 rép. au total (25 chaque côté)



REVERSE CRUNCH n°16
40 rép.



SUPERMAN n°13
20 rép.



STARFISH TOUCH HEELS n°20
30 rép. par jambe

Circuit 2 — 2 tours · 15 min



BENT OVER ROWING n°14
35 rép.



SPIDERMAN n°29
30 rép. par jambe



PLANK n°26
2 x 1 min



DYNAMIC SIDE PLANK n°28
15 rép. par côté

SÉANCE CONFIRMÉ · DOS & ABDOS

Circuit 1 — 3 tours · 15 min · puis repos 45 secondes



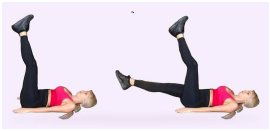
BIRD DOG n°54
35 rép. par jambe



LEG PULL IN KNEES UP n°24
30 rép.



SUPERMAN n°13
20 rép.



SCISSOR KICKS n°22
60 rép. (30 rép. par jambe)

Circuit 2 — 3 tours · 15 min



BENT OVER ROWING n°14
35 rép.



SPIDERMAN n°29
30 rép. par jambe



JUMPING JACK n°55
30 rép.



PLANK n°26
2 x 1 min

MENUS DU JOUR · STABILISATION

Total : 1796 kcal · 114 g protéines · 159 g glucides · 68 g lipides (avec la collation facultative : 1984 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2, stabilisation)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Chia pudding coco-mangue** ★ 25 g graines de chia · 190 g lait demi-écrémé · 190 g skyr nature 0 % · 127 g mangue en morceaux · 25 g lait de coco allégé · 19 g flocons d'avoine Si tu n'aimes pas : *Lait → lait végétal (soja de préférence) ; mangue → fruits rouges ; skyr → fromage blanc 0 %*	495	35	47	15
Déjeuner	**Buddha bowl pois chiches rôtis, quinoa & patate douce** ★ 127 g pois chiches (conserve, égouttés) · 44 g quinoa (cru) · 152 g patate douce · 40 g pousses d'épinards · 139 g œufs plein air · 51 g fromage blanc 0 % · 6 g huile d'olive Si tu n'aimes pas : *Pois chiches → lentilles ; œufs → tofu ; patate douce → pommes de terre*	752	41	78	26
Collation *facultative*	**Nice cream banane-fruits rouges** ★ 139 g banane · 127 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 38 g lait végétal sans sucre (facultatif) Si tu n'aimes pas : *Fruits rouges → mangue*	188	3	37	1
Dîner	**Omelette aux champignons & salade** ★ 209 g œufs plein air · 150 g champignons de paris · 60 g salade verte · 4 g huile d'olive · 76 g pain complet Si tu n'aimes pas : *Champignons → courgettes ou épinards ; œufs → tofu brouillé*	548	37	35	27

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1621 N2 ≈ 1796 N3 ≈ 2320 N4 ≈ 2670 N5 ≈ 3107 kcal

SAMEDI · Semaine 12 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

🍽 MENUS DU JOUR · STABILISATION

Total : 1484 kcal · 129 g protéines · 161 g glucides · 31 g lipides (avec la collation facultative : 1716 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2, stabilisation)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Pancakes protéinés à la banane** ★ 51 g flocons d'avoine · 70 g œufs plein air · 127 g fromage blanc 0 % · 76 g banane · 63 g fruits rouges / myrtilles surgelés 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Fromage blanc → skyr ; banane → compote sans sucres ajoutés*	442	27	55	11
Déjeuner	**Salade César light au poulet croustillant** ★ 165 g filets de poulet · 120 g salade verte · 76 g pain complet · 19 g parmesan · 63 g fromage blanc 0 % · 6 g moutarde · 80 g tomates cerises · 10 g citron 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Poulet → dinde ou crevettes ; parmesan → feta*	516	58	40	12
Collation *facultative*	**2 carrés de chocolat noir + 1 orange** 25 g chocolat noir 70 % · 190 g orange 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Orange → 2 clémentines ou 1 kiwi*	232	4	26	11
Dîner	**Curry de crevettes léger au lait de coco** ★ 165 g crevettes cuites décortiquées · 76 g lait de coco allégé · 150 g courgettes · 80 g poivrons · 76 g riz basmati (cru) 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Crevettes → poulet ou pois chiches ; lait de coco → fromage blanc (hors du feu)*	526	44	66	9

Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1344 N2 ≈ 1484 N3 ≈ 1904 N4 ≈ 2183 N5 ≈ 2533 kcal



La règle des 90/10

90 % de repas du programme, 10 % de plaisir : zéro culpabilité.

DIMANCHE · Semaine 12 · Menus (jour de repos : marche 30 min)

🍽 MENUS DU JOUR · STABILISATION

Total : 1657 kcal · 99 g protéines · 162 g glucides · 63 g lipides (avec la collation facultative : 1860 kcal)

Repas	Menu (quantités niveau 2, stabilisation)	kcal	P	G	L
Petit-déjeuner	**Breakfast burrito (œufs brouillés, épinards, tomate)** ★ 76 g tortillas complètes · 139 g œufs plein air · 40 g pousses d'épinards · 60 g tomates · 38 g fromage blanc 0 % 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Œufs → tofu brouillé ; tortilla → pain complet*	461	28	41	19
Déjeuner	**Burger maison léger & frites de patate douce** ★ 95 g pains burger complets · 127 g steak haché 5 % mg · 20 g salade verte · 50 g tomates · 15 g oignon rouge · 152 g patate douce · 4 g huile d'olive · 6 g moutarde 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Steak → steak de poulet haché ou galette végétale*	598	39	73	15
Collation *facultative*	**Cottage cheese + tomates cerises** 190 g cottage cheese · 100 g tomates cerises 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Cottage cheese → fromage blanc 0 %, skyr ou 2 petits-suisses 0 %*	202	22	9	8
Dîner	**Shakshuka à la feta (œufs pochés tomate-poivron) + pain complet** ★ 139 g œufs plein air · 200 g tomates concassées · 100 g poivrons · 50 g oignons · 25 g feta aop · 6 g huile d'olive · 76 g pain complet 🔁 **Si tu n'aimes pas :** *Feta → chèvre frais ; œufs → pois chiches (version végétale)*	598	32	49	28
Total du jour sans collation, selon ton niveau : N1 ≈ 1505 N2 ≈ 1657 N3 ≈ 2114 N4 ≈ 2418 N5 ≈ 2799 kcal					



Du goût sans calories

Épices, herbes, citron, moutarde : un plat savoureux rassasie mieux.

Liste de courses — semaine 12

Semaine de stabilisation : quantités déjà augmentées. Pour 1 personne, niveau 2. Niveaux 3 à 5 : prends des conditionnements plus grands de viande, poisson et féculents. Pour 2 personnes, double les quantités. Coche ce que tu as déjà dans tes placards.

☐ FRUITS & LÉGUMES			
☐ Avocat	101 g	1 × la pièce (≈160 g sans noyau)	**1,20 €**
☐ Banane	291 g	≈ 291 g	**0,55 €**
☐ Carottes	170 g	1 × sachet 1 kg	**1,50 €**
☐ Champignons de Paris	250 g	1 × barquette 250 g	**1,60 €**
☐ Citron	40 g	1 × la pièce	**0,45 €**
☐ Concombre	240 g	1 × la pièce (≈400 g)	**0,99 €**
☐ Courgettes	600 g	≈ 600 g	**1,56 €**
☐ Herbes fraîches (basilic, coriandre…)	—	1 × le bouquet	**1,00 €**
☐ Kiwi	95 g	2 × la pièce	**0,80 €**
☐ Oignon rouge	35 g	1 × la pièce	**0,35 €**
☐ Oignons	80 g	≈ 80 g	**0,14 €**
☐ Orange	190 g	≈ 190 g	**0,42 €**
☐ Patate douce	304 g	≈ 300 g	**0,88 €**
☐ Poire	380 g	≈ 380 g	**0,99 €**
☐ Poivrons	240 g	2 × la pièce (≈150 g)	**2,00 €**
☐ Pomme	190 g	≈ 190 g	**0,47 €**
☐ Pommes de terre	481 g	≈ 480 g	**0,67 €**
☐ Pousses d'épinards	80 g	1 × sachet 125 g	**1,60 €**
☐ Radis	40 g	1 × la botte	**1,20 €**
☐ Salade verte	290 g	2 × la pièce	**2,20 €**
☐ Tomates	430 g	≈ 430 g	**1,38 €**
☐ Tomates cerises	180 g	1 × barquette 250 g	**1,90 €**

☐ VIANDES, POISSONS & ŒUFS			
☐ Crevettes cuites décortiquées	165 g	1 × barquette 200 g	**4,50 €**
☐ Escalopes de dinde	165 g	≈ 160 g	**1,81 €**
☐ Filets de poulet	304 g	≈ 300 g	**3,80 €**
☐ Steak haché 5 % MG	380 g	1 × barquette 4 × 100 g	**4,90 €**
☐ Œufs plein air	1184 g	2 × boîte de 12	**7,20 €**

☐ CRÈMERIE			
☐ Cottage cheese	342 g	2 × pot 200 g	**3,20 €**
☐ Feta AOP	25 g	1 × bloc 200 g	**2,60 €**
☐ Fromage blanc 0 %	722 g	1 × pot 1 kg	**2,40 €**
☐ Lait demi-écrémé	291 g	1 × brique 1 L	**1,05 €**
☐ Lait végétal sans sucre (facultatif)	38 g	1 × brique 1 L	**1,60 €**
☐ Parmesan	38 g	1 × sachet râpé 100 g	**2,60 €**
☐ Skyr nature 0 %	405 g	1 × pot 450 g	**2,20 €**

☐ ÉPICERIE			
☐ Amandes	61 g	1 × sachet 200 g	**3,40 €**

☐ Chocolat noir 70 %	25 g	1 × tablette 100 g	**1,80 €**
☐ Flocons d'avoine	101 g	1 × paquet 500 g	**1,30 €**
☐ Lait de coco allégé	203 g	1 × brique 400 ml	**1,80 €**
☐ Lentilles vertes (sèches)	89 g	1 × paquet 500 g	**2,10 €**
☐ Pain complet	506 g	1 × pain de mie complet 500 g	**1,90 €**
☐ Pains burger complets	95 g	1 × paquet de 4 (300 g)	**1,90 €**
☐ Pois chiches (conserve, égouttés)	127 g	1 × boîte 400 g (265 g égoutté)	**0,95 €**
☐ Pâtes complètes (crues)	89 g	1 × paquet 500 g	**1,20 €**
☐ Quinoa (cru)	44 g	1 × paquet 500 g	**3,20 €**
☐ Riz basmati (cru)	190 g	1 × paquet 1 kg	**2,80 €**
☐ Thon au naturel (égoutté)	329 g	4 × boîte 140 g (104 g égoutté)	**7,20 €**
☐ Tomates concassées	350 g	1 × boîte 400 g	**0,85 €**
☐ Tortillas complètes	152 g	1 × paquet de 6 (360 g)	**2,10 €**

☐ SURGELÉS			
☐ Brocoli en fleurettes	200 g	1 × sachet 1 kg	**2,20 €**
☐ Dos de cabillaud	190 g	1 × sachet 400 g	**6,50 €**
☐ Fruits rouges / myrtilles surgelés	443 g	1 × sachet 500 g	**3,20 €**
☐ Mangue en morceaux	127 g	1 × sachet 500 g	**2,90 €**
☐ Poêlée de légumes nature	250 g	1 × sachet 1 kg	**2,60 €**

Budget de la semaine

- **Ticket de caisse :** ≈ 112 € de produits frais et d'épicerie.
- **Coût réel de ce que tu manges :** ≈ 68 € pour la semaine, soit ≈ 9,77 € par jour. Les restes servent les semaines suivantes.



Poêle antiadhésive

Quelques gouttes d'huile suffisent : étale-les avec un essuie-tout.

PARTIE 3 — LES RECETTES

47 recettes simples, rapides et tendance. Les quantités sont données pour 1 portion au niveau 2 : adapte-les avec ton coefficient. Les valeurs nutritionnelles sont calculées pour 1 portion.



Idées de remplacement : classique, végétarien, vegan

Tu n'aimes pas un repas du menu, ou tu ne manges pas de viande ? Remplace-le par une idée de la même catégorie (un déjeuner par un déjeuner…). Les calories sont proches de celles du menu, les quantités sont données pour le niveau 2 : applique ton coefficient comme d'habitude.

Petits-déjeuners

CLASSIQUE	VÉGÉTARIEN	VEGAN
Tartines complètes jambon & fromage frais + 1 orange 60 g pain complet · 60 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé) · 60 g fromage blanc 0 % · 1 orange **≈ 306 kcal · 24 g protéines**	**Skyr fruits rouges + tartine beurre de cacahuète** 170 g skyr nature 0 % · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 45 g pain complet · 10 g beurre de cacahuète 100 % **≈ 311 kcal · 26 g protéines**	**Tofu brouillé aux épinards + pain complet** 150 g tofu nature ferme · 60 g pousses d'épinards · 80 g tomates · 60 g pain complet · 3 g huile d'olive **≈ 379 kcal · 27 g protéines**
Omelette 2 œufs, pain complet + 1 kiwi 2 œufs · 50 g pain complet · 1 kiwi · 2 g huile d'olive **≈ 337 kcal · 19 g protéines**	**Toast cottage cheese, tomate & œuf mollet** 60 g pain complet · 100 g cottage cheese · 80 g tomates · 1 œuf **≈ 331 kcal · 24 g protéines**	**Overnight oats vegan (lait de soja, chia, fruits rouges)** 40 g flocons d'avoine · 150 g lait de soja sans sucre · 125 g yaourt au soja nature · 10 g graines de chia · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés **≈ 346 kcal · 18 g protéines**
Fromage blanc, flocons d'avoine, pomme râpée & amandes 200 g fromage blanc 0 % · 35 g flocons d'avoine · 100 g pomme · 8 g amandes **≈ 328 kcal · 22 g protéines**	**Porridge chocolat-banane** 40 g flocons d'avoine · 200 g lait demi-écrémé · 5 g cacao en poudre non sucré · 60 g banane · 60 g skyr nature 0 % **≈ 349 kcal · 20 g protéines**	**Toast avocat-houmous + yaourt au soja** 60 g pain complet · 40 g avocat · 20 g houmous · 60 g tomates · 125 g yaourt au soja nature **≈ 336 kcal · 13 g protéines**



Déjeuners

CLASSIQUE	VÉGÉTARIEN	VEGAN
Wrap dinde-avocat & crudités sauce fromage blanc 1 tortilla · 140 g escalopes de dinde · 30 g avocat · 40 g fromage blanc 0 % · 30 g salade verte · 50 g carottes · 60 g tomates **≈ 431 kcal · 42 g protéines**	**Omelette aux légumes, feta & quinoa** 2 œufs · 200 g poêlée de légumes nature · 50 g quinoa (cru) · 20 g feta aop · 3 g huile d'olive **≈ 484 kcal · 27 g protéines**	**Curry de pois chiches & épinards, riz** 150 g pois chiches (conserve, égouttés) · 50 g lait de coco allégé · 100 g tomates concassées · 80 g pousses d'épinards · 45 g riz basmati (cru) **≈ 448 kcal · 19 g protéines**
Poulet, riz basmati & haricots verts 130 g filets de poulet · 60 g riz basmati (cru) · 200 g haricots verts extra-fins · 5 g huile d'olive **≈ 454 kcal · 38 g protéines**	**Salade grecque aux pois chiches & feta + pain complet** 120 g pois chiches (conserve, égouttés) · 40 g feta aop · 100 g concombre · 120 g tomates · 20 g oignon rouge · 5 g huile d'olive · 40 g pain complet **≈ 458 kcal · 21 g protéines**	**Bowl tofu grillé, quinoa & légumes sautés** 150 g tofu nature ferme · 50 g quinoa (cru) · 150 g courgettes · 80 g poivrons · 10 g sauce soja salée · 5 g graines de sésame · 3 g huile d'olive **≈ 468 kcal · 31 g protéines**
Steak haché, purée de patate douce & brocoli 110 g steak haché 5 % mg · 250 g patate douce · 30 g lait demi-écrémé · 200 g brocoli en fleurettes **≈ 426 kcal · 34 g protéines**	**Pâtes complètes crème d'épinards & œuf mollet** 70 g pâtes complètes (crues) · 100 g fromage blanc 0 % · 100 g pousses d'épinards · 10 g parmesan · 1 œuf **≈ 431 kcal · 30 g protéines**	**Chili sin carne (haricots rouges & lentilles), riz** 150 g haricots rouges (conserve, égouttés) · 40 g lentilles vertes (sèches) · 150 g tomates concassées · 80 g poivrons · 40 g oignons · 40 g riz basmati (cru) **≈ 520 kcal · 28 g protéines**

Collations (facultatives)

CLASSIQUE	VÉGÉTARIEN	VEGAN
2 tranches de jambon + tomates cerises 80 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé) · 150 g tomates cerises **≈ 121 kcal · 18 g protéines**	**1 œuf dur + 1 pomme** 1 œuf · 1 pomme **≈ 156 kcal · 7 g protéines**	**Houmous + bâtonnets de carotte** 40 g houmous · 150 g carottes **≈ 166 kcal · 4 g protéines**
Fromage blanc 0 % + 1 poire 150 g fromage blanc 0 % · 1 poire **≈ 154 kcal · 12 g protéines**	**Skyr + 1 c. à café de miel & cannelle** 170 g skyr nature 0 % · 5 g miel **≈ 123 kcal · 19 g protéines**	**Yaourt au soja + fruits rouges + graines de chia** 125 g yaourt au soja nature · 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés · 5 g graines de chia **≈ 117 kcal · 7 g protéines**
½ boîte de thon sur tartine complète + concombre 52 g thon au naturel (égoutté) · 30 g pain complet · 150 g concombre **≈ 149 kcal · 17 g protéines**	**Cottage cheese + radis & concombre** 130 g cottage cheese · 60 g radis · 80 g concombre **≈ 143 kcal · 15 g protéines**	**1 pomme + 1 c. à café de beurre de cacahuète** 1 pomme · 10 g beurre de cacahuète 100 % **≈ 140 kcal · 3 g protéines**

Dîners

CLASSIQUE	VÉGÉTARIEN	VEGAN
Cabillaud, brocoli & pommes de terre vapeur 150 g dos de cabillaud · 200 g brocoli en fleurettes · 180 g pommes de terre · 5 g huile d'olive **≈ 369 kcal · 37 g protéines**	**Gratin de courgettes à la mozzarella + pain complet** 300 g courgettes · 1 œuf · 50 g lait demi-écrémé · 50 g mozzarella light · 40 g pain complet **≈ 326 kcal · 25 g protéines**	**Sauté de tofu aux légumes & riz** 150 g tofu nature ferme · 250 g poêlée de légumes nature · 45 g riz basmati (cru) · 10 g sauce soja salée · 5 g huile d'olive **≈ 476 kcal · 27 g protéines**
Poulet rôti & légumes du four 130 g filets de poulet · 150 g courgettes · 100 g poivrons · 50 g oignons · 150 g pommes de terre · 7 g huile d'olive **≈ 397 kcal · 36 g protéines**	**Lentilles corail aux légumes & œuf poché** 50 g lentilles corail (sèches) · 100 g carottes · 100 g tomates concassées · 40 g oignons · 1 œuf **≈ 323 kcal · 22 g protéines**	**Minestrone vegan + toast houmous** 120 g haricots blancs (conserve, égouttés) · 150 g tomates concassées · 80 g carottes · 100 g courgettes · 30 g pâtes complètes (crues) · 30 g pain complet · 20 g houmous **≈ 441 kcal · 20 g protéines**
Soupe de légumes + tartines jambon 300 g poêlée de légumes nature · 60 g pain complet · 60 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé) · 50 g fromage blanc 0 % **≈ 339 kcal · 26 g protéines**	**Omelette feta-épinards & salade + pain** 2 œufs · 80 g pousses d'épinards · 25 g feta aop · 60 g salade verte · 40 g pain complet · 3 g huile d'olive **≈ 370 kcal · 24 g protéines**	**Dahl de lentilles corail & riz de chou-fleur** 60 g lentilles corail (sèches) · 40 g lait de coco allégé · 200 g riz de chou-fleur · 100 g tomates concassées · 50 g pousses d'épinards **≈ 320 kcal · 22 g protéines**



Petits-déjeuners

BAKED OATS BANANE-MYRTILLES

Le petit-déj star de TikTok : un gâteau moelleux qui se mange au petit-déjeuner.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
5 min de préparation + 20 min de cuisson	**338 kcal**	**16 g**	**43 g**	**10 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 40 g flocons d'avoine
- 1 œuf
- 60 g banane
- 80 g lait demi-écrémé
- 50 g fruits rouges / myrtilles surgelés
- ½ sachet de levure chimique
- Épices (voir préparation)

PRÉPARATION

1. Préchauffe le four à 180 °C (ou air fryer à 170 °C).
2. Écrase la banane à la fourchette dans un ramequin.
3. Ajoute l'œuf, le lait, les flocons d'avoine, une pincée de cannelle et ½ sachet de levure. Mélange.
4. Parsème de myrtilles et enfonce-les légèrement.
5. Enfourne 20 min (15 min au air fryer), jusqu'à ce que le dessus soit doré. Déguste tiède.

L'astuce

Prépare-en 2 le dimanche : ils se gardent 3 jours au frigo et se réchauffent 40 secondes au micro-ondes.

OVERNIGHT OATS PROTÉINÉS AUX FRUITS ROUGES

Préparé en 3 minutes la veille, prêt à emporter le matin.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
3 min (la veille)	**363 kcal**	**27 g**	**41 g**	**7 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 40 g flocons d'avoine
- 150 g skyr nature 0 %
- 100 g lait demi-écrémé
- 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés
- 8 g graines de chia

PRÉPARATION

1. Dans un bocal, mélange les flocons d'avoine, les graines de chia, le lait et le skyr.
2. Ajoute les fruits rouges encore surgelés par-dessus : ils décongèlent pendant la nuit.
3. Ferme et place au frigo toute la nuit (minimum 4 heures).
4. Le matin, mélange et déguste froid, ou 1 minute au micro-ondes si tu préfères tiède.

L'astuce

Prépare 2 ou 3 bocaux d'un coup : ils se gardent 3 jours au frigo.

PANCAKES PROTÉINÉS À LA BANANE

Des pancakes moelleux sans farine ni sucre ajouté.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
15 min	**350 kcal**	**21 g**	**43 g**	**9 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 40 g flocons d'avoine
- 1 œuf
- 100 g fromage blanc 0 %
- 60 g banane
- 50 g fruits rouges / myrtilles surgelés
- ½ sachet de levure chimique

PRÉPARATION

1. Mixe les flocons d'avoine en poudre fine.
2. Ajoute la banane, l'œuf, le fromage blanc et ½ sachet de levure. Mixe à nouveau.
3. Fais chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen, sans matière grasse.
4. Verse de petites louches de pâte, retourne quand des bulles apparaissent (environ 2 min par face).
5. Sers avec les fruits rouges réchauffés 30 secondes au micro-ondes : ils font un coulis naturel.

L'astuce

La pâte se garde 24 h au frigo : prépare-la le soir pour gagner du temps le matin.

CHIA PUDDING COCO-MANGUE

Le dessert des cafés healthy, en version petit-déjeuner protéiné.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
5 min (la veille)	**391 kcal**	**28 g**	**37 g**	**12 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 20 g graines de chia
- 150 g lait demi-écrémé
- 150 g skyr nature 0 %
- 100 g mangue en morceaux
- 20 g lait de coco allégé
- 15 g flocons d'avoine

PRÉPARATION

1. Mélange les graines de chia, le lait et le lait de coco dans un bocal. Remue bien pour éviter les grumeaux.

2. Laisse reposer 10 minutes, remue encore, puis place au frigo toute la nuit.

3. Le matin, ajoute le skyr en couche, puis la mangue et les flocons d'avoine pour le croquant.

L'astuce

Pas de mangue ? Utilise des fruits rouges, de l'ananas ou une pêche en morceaux.

AVOCADO TOAST & ŒUF MOLLET

Le classique des brunchs, rassasiant jusqu'au midi.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
10 min	**358 kcal**	**23 g**	**33 g**	**13 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 60 g pain complet
- 40 g avocat
- 1 œuf
- 60 g tomates
- 120 g fromage blanc 0 %
- Épices (voir préparation)

PRÉPARATION

1. Fais cuire l'œuf 6 minutes dans l'eau bouillante, puis passe-le sous l'eau froide et écale-le.
2. Fais griller le pain.
3. Écrase l'avocat à la fourchette avec un filet de citron, du sel, du poivre et une pincée de piment.
4. Tartine, ajoute les rondelles de tomate et l'œuf coupé en deux.
5. Sers avec le fromage blanc, nature ou avec un peu de cannelle.

L'astuce

Pour garder la moitié d'avocat restante, laisse le noyau et filme-la au contact : elle ne noircira pas.

BREAKFAST BURRITO

Le petit-déj salé qui se mange à la main, même en retard.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
10 min	**369 kcal**	**23 g**	**33 g**	**15 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 1 tortilla
- 2 œufs
- 40 g pousses d'épinards
- 60 g tomates
- 30 g fromage blanc 0 %

PRÉPARATION

1. Bats les œufs avec sel et poivre.
2. Fais fondre les épinards 1 minute dans une poêle antiadhésive, ajoute les œufs et brouille à feu doux.
3. Réchauffe la tortilla 20 secondes à la poêle.
4. Tartine-la de fromage blanc, ajoute les œufs brouillés et les dés de tomate.
5. Roule en repliant les bords, coupe en deux.

L'astuce

Emballé dans du papier aluminium, il se transporte et se mange tiède au bureau.

SMOOTHIE BOWL FRUITS ROUGES-BANANE

Un bol aussi beau que bon, parfait pour les matins d'été.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
5 min	**357 kcal**	**26 g**	**42 g**	**7 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 120 g fruits rouges / myrtilles surgelés
- 60 g banane
- 170 g skyr nature 0 %
- 25 g flocons d'avoine
- 8 g amandes

PRÉPARATION

1. Mixe les fruits rouges encore surgelés avec la moitié de la banane et le skyr jusqu'à obtenir une texture épaisse de glace.
2. Verse dans un bol.
3. Décore avec le reste de banane en rondelles, les flocons d'avoine et les amandes concassées.

L'astuce

Plus la texture est épaisse, plus c'est gourmand : ajoute le liquide cuillère par cuillère si le blender force.

PORRIDGE PROTÉINÉ POMME-CANNELLE

Le petit-déjeuner chaud et réconfortant de l'hiver.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
8 min	**418 kcal**	**25 g**	**49 g**	**12 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 40 g flocons d'avoine
- 200 g lait demi-écrémé
- 100 g skyr nature 0 %
- 100 g pomme
- 10 g amandes
- Épices (voir préparation)

PRÉPARATION

1. Fais chauffer le lait avec les flocons d'avoine et la cannelle, 4 à 5 minutes à feu doux en remuant.
2. Pendant ce temps, coupe la pomme en petits dés et fais-la revenir 3 minutes à la poêle.
3. Hors du feu, ajoute le skyr au porridge pour le rendre crémeux.
4. Garnis de pommes caramélisées et d'amandes concassées.

L'astuce

Version micro-ondes : 2 minutes en remuant à mi-cuisson.

CRÊPES D'AVOINE, FROMAGE BLANC & FRUITS ROUGES

Deux ingrédients pour la pâte : la crêpe healthy la plus simple du monde.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
15 min	**395 kcal**	**25 g**	**48 g**	**9 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 50 g flocons d'avoine
- 200 g fromage blanc 0 %
- 80 g fruits rouges / myrtilles surgelés
- 10 g amandes
- 1 c. à café de miel (5 g)

PRÉPARATION

1. Mixe les flocons d'avoine avec 150 ml d'eau et une pincée de sel. Laisse reposer 10 minutes.
2. Fais cuire la pâte comme des crêpes dans une poêle antiadhésive chaude (2 petites crêpes).
3. Garnis de fromage blanc, de fruits rouges et d'un filet de miel.
4. Parsème d'amandes concassées.

L'astuce

Version salée : ajoute une poignée d'épinards à la pâte et garnis de jambon de poulet et fromage blanc aux herbes.

PAIN AU SARRASIN 2 INGRÉDIENTS

Sans farine, sans levure, naturellement sans gluten : du sarrasin trempé, de l'eau, et c'est tout.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
10 min + 1 nuit de trempage + 1 h au four	**207 kcal**	**8 g**	**41 g**	**2 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 60 g sarrasin cru en grains

PRÉPARATION

1. Fais tremper 300 g de sarrasin cru une nuit dans un grand volume d'eau.
2. Rince et égoutte : il est un peu gluant, c'est normal, c'est lui qui lie le pain.
3. Mixe avec 15 cl d'eau et 1 c. à café de sel jusqu'à une pâte lisse.
4. Verse dans un moule à cake chemisé, parsème de graines, cuis 1 heure à 180 °C.
5. Laisse refroidir complètement avant de trancher (10 tranches). 1 portion = 2 tranches.

L'astuce

Prends du sarrasin cru (vert ou blanc), pas du kasha grillé : grillé, il ne lie plus la pâte. Tranché, il se congèle pour le grille-pain.

Déjeuners & bowls

POKÉ BOWL POULET TERIYAKI

Le bowl coloré des réseaux, version maison et 2 fois moins chère qu'au resto.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
15 min (avec riz et poulet déjà cuits)	**556 kcal**	**41 g**	**61 g**	**14 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 120 g filets de poulet
- 60 g riz basmati (cru)
- 50 g edamame écossés
- 80 g concombre
- 60 g carottes
- 40 g avocat
- 2 c. à café de sauce soja (10 ml)
- 1 c. à café de miel (5 g)
- 5 g graines de sésame

PRÉPARATION

1. Mélange la sauce soja et le miel : c'est ta sauce teriyaki express.
2. Coupe le poulet cuit en lamelles et fais-le dorer 2 min à la poêle avec la moitié de la sauce.
3. Fais cuire les edamames 3 min dans l'eau bouillante (ou 2 min au micro-ondes).
4. Dispose le riz au fond du bol, puis le poulet, les edamames, le concombre en rondelles, la carotte râpée et l'avocat en tranches.
5. Arrose du reste de sauce et parsème de sésame.

L'astuce

Version veggie : remplace le poulet par 150 g de tofu ferme. Version pescetarienne : 120 g de saumon cru extra-frais ou de crevettes.

PÂTES À LA FETA RÔTIE & TOMATES CERISES

La recette virale « baked feta pasta », allégée et enrichie en protéines.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
5 min de préparation + 25 min de cuisson	**539 kcal**	**39 g**	**53 g**	**17 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 70 g pâtes complètes (crues)
- 35 g feta aop
- 200 g tomates cerises
- 60 g pousses d'épinards
- 90 g filets de poulet
- 1 c. à café d'huile d'olive (5 g)
- 1 gousse d'ail
- Herbes fraîches (persil, basilic, coriandre…)

PRÉPARATION

1. Préchauffe le four à 200 °C.
2. Dans un petit plat, mets les tomates cerises, l'ail écrasé et l'huile. Pose la feta au centre.
3. Enfourne 25 min : les tomates éclatent et la feta devient crémeuse.
4. Pendant ce temps, fais cuire les pâtes. Égoutte en gardant 2 cuillères d'eau de cuisson.
5. À la sortie du four, écrase feta et tomates, ajoute les épinards, les pâtes, le poulet émincé et l'eau de cuisson. Mélange, ajoute le basilic.

L'astuce

Pour 4 personnes : un bloc de feta de 150 g suffit, et les tomates font la sauce. Prévois 1 barquette de tomates cerises par personne.

SALADE DE LENTILLES AU THON

La salade complète qui cale vraiment, à préparer la veille.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
10 min (lentilles déjà cuites)	**480 kcal**	**46 g**	**41 g**	**13 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 70 g lentilles vertes (sèches)
- 104 g thon au naturel (égoutté)
- 1 tomate
- 80 g concombre
- 20 g oignon rouge
- 10 g huile d'olive
- 1 c. à café de moutarde
- 1 filet de vinaigre

PRÉPARATION

1. Fais cuire les lentilles 20 minutes dans l'eau non salée (ou utilise celles du batch cooking). Laisse refroidir.
2. Prépare la vinaigrette : huile, moutarde, vinaigre, sel et poivre.
3. Coupe la tomate et le concombre en dés, émince finement l'oignon rouge.
4. Mélange lentilles, légumes et thon émietté, puis la vinaigrette.

L'astuce

Elle est encore meilleure le lendemain : parfaite en lunch box.

BUDDHA BOWL POIS CHICHES RÔTIS

Un bol végétarien, coloré et ultra rassasiant.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
30 min	**596 kcal**	**33 g**	**61 g**	**21 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 100 g pois chiches (conserve, égouttés)
- 35 g quinoa (cru)
- 120 g patate douce
- 40 g pousses d'épinards
- 2 œufs
- 40 g fromage blanc 0 %
- 1 c. à café d'huile d'olive (5 g)
- Épices (voir préparation)

PRÉPARATION

1. Préchauffe le four (ou air fryer) à 200 °C. Coupe la patate douce en cubes.
2. Mélange pois chiches égouttés et patate douce avec l'huile, le cumin et le paprika. Enfourne 20 minutes.
3. Fais cuire le quinoa 12 minutes, et les œufs 9 minutes (durs).
4. Prépare la sauce : fromage blanc, citron, sel, poivre, une pincée d'ail.
5. Monte le bol : épinards, quinoa, patate douce, pois chiches croustillants, œufs, sauce.

L'astuce

Les pois chiches rôtis sont aussi un excellent apéritif croquant à la place des chips.

SALADE CÉSAR LIGHT AU POULET CROUSTILLANT

Toute la gourmandise de la César, sans la sauce grasse.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
15 min	**416 kcal**	**47 g**	**32 g**	**9 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 130 g filets de poulet
- 120 g salade verte
- 60 g pain complet
- 15 g parmesan
- 50 g fromage blanc 0 %
- 1 c. à café de moutarde
- 80 g tomates cerises
- 10 g citron

PRÉPARATION

1. Coupe le pain en cubes et fais-les dorer 5 minutes au air fryer ou à la poêle sans matière grasse : ce sont tes croûtons.
2. Fais dorer le poulet coupé en lamelles avec du paprika.
3. Sauce César light : fromage blanc, moutarde, citron, la moitié du parmesan, poivre.
4. Mélange salade et tomates cerises avec la sauce, ajoute poulet, croûtons et le reste de parmesan.

L'astuce

Pour un vrai goût de César, ajoute un filet d'anchois écrasé dans la sauce.

CHILI CON CARNE LÉGER

Le plat réconfort à faire en grande quantité.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
35 min	**489 kcal**	**38 g**	**64 g**	**7 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 110 g steak haché 5 % mg
- 100 g haricots rouges (conserve, égouttés)
- 150 g tomates concassées
- 80 g poivrons
- 50 g oignons
- 45 g riz basmati (cru)
- Épices (voir préparation)

PRÉPARATION

1. Fais revenir l'oignon et le poivron émincés dans une sauteuse antiadhésive.
2. Ajoute la viande hachée et fais-la dorer en l'émiettant.
3. Ajoute les tomates concassées, 1 c. à café de cumin, 1 de paprika, une pincée de piment. Laisse mijoter 15 minutes.
4. Ajoute les haricots rouges rincés et prolonge 5 minutes.
5. Sers avec le riz cuit.

L'astuce

Fais-en 4 portions d'un coup : 2 pour la semaine, 2 au congélateur (3 mois).

PÂTES BOLOGNAISE AUX LÉGUMES CACHÉS

Le plat que toute la famille adore, avec 2 portions de légumes cachées dans la sauce.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
30 min	**476 kcal**	**36 g**	**59 g**	**9 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 100 g steak haché 5 % mg
- 70 g pâtes complètes (crues)
- 150 g tomates concassées
- 60 g carottes
- 100 g courgettes
- 30 g oignons
- 5 g parmesan

PRÉPARATION

1. Râpe finement la carotte et la courgette (c'est le secret : on ne les voit pas !).
2. Fais revenir l'oignon, ajoute la viande et fais-la dorer.
3. Ajoute les légumes râpés, les tomates concassées, de l'origan. Laisse mijoter 15 minutes.
4. Fais cuire les pâtes al dente et sers avec la sauce et le parmesan.

L'astuce

Double la sauce : la moitié servira pour les lasagnes de courgettes.

QUICHE SANS PÂTE COURGETTE-THON

Tout le fondant de la quiche, sans la pâte brisée.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
10 min + 30 min de cuisson	**416 kcal**	**39 g**	**24 g**	**17 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 2 œufs
- 80 g lait demi-écrémé
- 52 g thon au naturel (égoutté)
- 150 g courgettes
- 10 g parmesan
- 60 g salade verte
- 40 g pain complet

PRÉPARATION

1. Préchauffe le four à 180 °C. Râpe la courgette et presse-la dans un torchon pour retirer l'eau.
2. Bats les œufs avec le lait, le parmesan, sel, poivre et muscade.
3. Ajoute la courgette et le thon émietté.
4. Verse dans un moule (ou des ramequins) et enfourne 30 minutes.
5. Sers tiède ou froide avec la salade et le pain.

L'astuce

Prépare-la pour 4 : elle se garde 3 jours et se mange froide au bureau.

RIZ SAUTÉ FAÇON CANTONAIS

Meilleur qu'au traiteur, et prêt en 10 minutes avec du riz de la veille.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
10 min (riz déjà cuit)	**475 kcal**	**29 g**	**58 g**	**13 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 60 g riz basmati (cru)
- 1 œuf
- 60 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé)
- 60 g petits pois
- 50 g carottes
- 30 g oignons
- 2 c. à café de sauce soja (10 ml)
- 1 c. à café d'huile d'olive (5 g)

PRÉPARATION

1. Fais chauffer l'huile dans une grande poêle ou un wok.
2. Fais sauter l'oignon, la carotte en petits dés et les petits pois 3 minutes.
3. Pousse les légumes sur le côté, casse l'œuf et brouille-le.
4. Ajoute le riz froid et le jambon en dés, fais sauter 3 minutes à feu vif.
5. Arrose de sauce soja et mélange.

L'astuce

Le riz doit être froid (cuit la veille) : c'est ce qui le rend bien sauté et pas collant.

TABOULÉ DE QUINOA AU POULET

Frais, plein d'herbes, idéal en lunch box.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
20 min	**446 kcal**	**37 g**	**41 g**	**13 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 60 g quinoa (cru)
- 120 g filets de poulet
- 1 tomate
- 80 g concombre
- Herbes fraîches (persil, basilic, coriandre…)
- 20 g citron
- 7 g huile d'olive

PRÉPARATION

1. Fais cuire le quinoa 12 minutes, égoutte et laisse refroidir.
2. Coupe la tomate et le concombre en petits dés, cisèle généreusement persil et menthe.
3. Assaisonne avec le jus de citron, l'huile, sel et poivre.
4. Ajoute le poulet grillé coupé en dés.

L'astuce

Plus il repose, meilleur il est : prépare-le le matin pour le midi.

SUSHI BOWL AU THON

Toutes les saveurs des sushis, sans rouler et pour 3 fois moins cher.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
15 min (riz déjà cuit)	**456 kcal**	**35 g**	**53 g**	**10 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 60 g riz basmati (cru)
- 104 g thon au naturel (égoutté)
- 80 g concombre
- 40 g avocat
- 50 g carottes
- 2 c. à café de sauce soja (10 ml)
- 5 g graines de sésame

PRÉPARATION

1. Assaisonne le riz tiède avec 1 c. à café de vinaigre (de riz si possible).
2. Mélange le thon avec 1 c. à café de sauce soja.
3. Coupe le concombre, la carotte et l'avocat en fines lamelles.
4. Dispose le riz, le thon et les légumes en quartiers dans un bol.
5. Arrose du reste de sauce soja et parsème de sésame.

L'astuce

Ajoute une feuille de nori émiettée si tu en trouves : c'est elle qui donne le vrai goût de sushi.

BURGER MAISON & FRITES DE PATATE DOUCE

Le repas plaisir du week-end, version maison et maligne.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
30 min	**476 kcal**	**31 g**	**58 g**	**12 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 1 pain burger
- 100 g steak haché 5 % mg
- 20 g salade verte
- 50 g tomates
- 15 g oignon rouge
- Quelques cornichons
- 120 g patate douce
- 1 c. à café d'huile d'olive (3 g)
- 1 c. à café de moutarde

PRÉPARATION

1. Coupe la patate douce en frites, mélange avec l'huile et le paprika. Air fryer 200 °C, 18 minutes (ou four 25 minutes).
2. Fais cuire le steak à la poêle, 2 à 3 minutes par face.
3. Toaste le pain, tartine de moutarde.
4. Monte : salade, steak, tomate, oignon rouge, cornichons.

L'astuce

Écrase le steak à la spatule dans la poêle bien chaude (« smash burger ») : il sera plus croustillant.

PIZZA TORTILLA

La pizza la plus rapide du monde : 8 minutes chrono.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
10 min	**426 kcal**	**32 g**	**33 g**	**17 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 1 tortilla
- 60 g tomates concassées
- 60 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé)
- 60 g mozzarella light
- 60 g champignons de paris
- 60 g salade verte
- 1 c. à café d'huile d'olive (5 g)
- Épices (voir préparation)

PRÉPARATION

1. Préchauffe le four à 220 °C (ou air fryer à 190 °C).
2. Étale les tomates concassées sur la tortilla, saupoudre d'origan.
3. Ajoute le jambon, les champignons émincés et la mozzarella en morceaux.
4. Enfourne 7 à 8 minutes, jusqu'à ce que le bord soit croustillant.
5. Sers avec la salade assaisonnée de l'huile.

L'astuce

Toutes les garnitures marchent : thon-oignon, poulet-poivron, légumes grillés-feta.

DAHL DE LENTILLES CORAIL

Le plat indien doux et crémeux, prêt en 20 minutes.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
25 min	**426 kcal**	**25 g**	**64 g**	**6 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 60 g lentilles corail (sèches)
- 50 g lait de coco allégé
- 100 g tomates concassées
- 40 g oignons
- 50 g pousses d'épinards
- 30 g riz basmati (cru)
- 60 g fromage blanc 0 %
- Épices (voir préparation)

PRÉPARATION

1. Fais revenir l'oignon émincé avec 1 c. à café de curry et 1 de curcuma.
2. Ajoute les lentilles rincées, les tomates concassées, le lait de coco et 200 ml d'eau.
3. Laisse mijoter 15 minutes en remuant : les lentilles fondent.
4. Ajoute les épinards 2 minutes avant la fin.
5. Sers avec le riz et une cuillère de fromage blanc.

L'astuce

Le dahl se congèle très bien : fais-en une grande casserole.

CROQUE-MONSIEUR LÉGER & GRANDE SALADE

Le croque du bistrot, allégé mais toujours bien fondant.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
10 min	**422 kcal**	**31 g**	**38 g**	**14 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 80 g pain complet
- 60 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé)
- 50 g mozzarella light
- 80 g salade verte
- 80 g tomates
- 6 g huile d'olive
- 1 filet de vinaigre

PRÉPARATION

1. Garnis 2 tranches de pain avec le jambon et la mozzarella, referme avec les 2 autres.
2. Fais dorer 4 minutes par face dans une poêle antiadhésive en appuyant avec une spatule (ou 6 minutes au air fryer).
3. Sers avec la salade et la tomate assaisonnées d'huile et de vinaigre.

L'astuce

Ajoute une fine couche de moutarde à l'intérieur pour plus de goût, sans calories en plus.

WRAPS VERTS ÉPINARDS-AVOINE AU SAUMON FUMÉ

Le wrap viral sans farine : épinards, œufs et avoine mixés, cuits en fine galette souple.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
10 min + 12 min au four	**433 kcal**	**34 g**	**20 g**	**23 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 50 g pousses d'épinards
- 2 œufs
- 20 g flocons d'avoine
- 60 g saumon fumé
- 20 g houmous
- 40 g concombre
- 40 g carottes
- 40 g tomates
- 20 g salade verte

PRÉPARATION

1. Mixe les épinards, les œufs, l'avoine et une pincée de sel jusqu'à un liquide vert bien lisse.
2. Verse en 2 disques fins sur une plaque recouverte de papier cuisson légèrement huilé.
3. Cuis 10 à 12 minutes à 180 °C, laisse refroidir 5 minutes puis décolle.
4. Tartine de houmous, garnis de saumon fumé, concombre, carotte, tomate et salade, puis roule serré.

L'astuce

Prépare les wraps la veille : ils se gardent 3 jours au frais entre deux feuilles de papier cuisson.

Dîners légers

SAUMON RÔTI, PATATE DOUCE & HARICOTS VERTS (AIR FRYER OU FOUR)

Le dîner complet sans vaisselle, prêt en 20 minutes.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
20 min	**456 kcal**	**31 g**	**34 g**	**19 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 125 g pavés de saumon
- 200 g haricots verts extra-fins
- 150 g patate douce
- 1 c. à café d'huile d'olive (3 g)
- 20 g citron

PRÉPARATION

1. Coupe la patate douce en cubes, mélange avec l'huile. Air fryer 200 °C, 18 minutes.
2. À 10 minutes de la fin, ajoute le pavé de saumon, sel, poivre, citron.
3. Pendant ce temps, fais cuire les haricots verts 8 minutes à la vapeur ou à l'eau.
4. Sers avec un quartier de citron.

L'astuce

Sans air fryer : four 200 °C, 25 minutes pour la patate douce, 12 minutes pour le saumon.

SHAKSHUKA À LA FETA

Le plat star des brunchs de TikTok, parfait aussi le soir.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
20 min	**493 kcal**	**26 g**	**42 g**	**22 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 2 œufs
- 200 g tomates concassées
- 100 g poivrons
- 50 g oignons
- 20 g feta aop
- 1 c. à café d'huile d'olive (5 g)
- 60 g pain complet
- Épices (voir préparation)

PRÉPARATION

1. Fais revenir l'oignon et le poivron émincés dans l'huile, 5 minutes.
2. Ajoute les tomates concassées, 1 c. à café de cumin et de paprika. Laisse compoter 8 minutes.
3. Creuse 2 puits, casse-y les œufs, couvre et laisse cuire 5 à 6 minutes (blanc pris, jaune coulant).
4. Émiette la feta et sers avec le pain grillé.

L'astuce

Ajoute une pincée de piment d'Espelette et de la coriandre fraîche pour la version originale.

PAPILLOTE DE CABILLAUD CITRON-COURGETTES

Le poisson reste fondant et le four fait tout le travail.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
10 min + 25 min de cuisson	**390 kcal**	**34 g**	**38 g**	**10 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 150 g dos de cabillaud
- 200 g courgettes
- 200 g pommes de terre
- 8 g huile d'olive
- 20 g citron
- Herbes fraîches (persil, basilic, coriandre…)

PRÉPARATION

1. Préchauffe le four à 200 °C. Coupe les pommes de terre en fines rondelles, la courgette en demi-lunes.
2. Sur une grande feuille de papier cuisson, dispose les légumes, puis le cabillaud.
3. Ajoute rondelles de citron, herbes, sel, poivre et l'huile.
4. Ferme hermétiquement et enfourne 25 minutes.

L'astuce

Le cabillaud peut aller directement surgelé dans la papillote : compte 10 minutes de plus.

CURRY DE CREVETTES LÉGER AU LAIT DE COCO

Le goût du voyage en 20 minutes.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
20 min	**425 kcal**	**35 g**	**54 g**	**7 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 130 g crevettes cuites décortiquées
- 60 g lait de coco allégé
- 150 g courgettes
- 80 g poivrons
- 60 g riz basmati (cru)
- Épices (voir préparation)

PRÉPARATION

1. Fais revenir la courgette et le poivron en dés 5 minutes.
2. Ajoute 1 c. à café de curry, puis le lait de coco et un fond d'eau. Laisse mijoter 5 minutes.
3. Ajoute les crevettes et réchauffe 2 à 3 minutes, sans trop cuire.
4. Sers avec le riz.

L'astuce

Remplace les crevettes par du poulet ou des pois chiches pour une version moins chère.

OMELETTE AUX CHAMPIGNONS

Le dîner des soirs pressés : 10 minutes, zéro prise de tête.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
10 min	**441 kcal**	**31 g**	**28 g**	**21 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 3 œufs
- 150 g champignons de paris
- 60 g salade verte
- 1 c. à café d'huile d'olive (3 g)
- 60 g pain complet

PRÉPARATION

1. Émince les champignons et fais-les dorer dans l'huile 5 minutes.
2. Bats les œufs avec sel, poivre et herbes.
3. Verse sur les champignons et laisse cuire à feu doux, en ramenant les bords vers le centre.
4. Plie l'omelette et sers avec la salade et le pain.

L'astuce

Toutes les poêlées de légumes surgelées font une excellente garniture d'omelette.



SPAGHETTIS DE COURGETTES AUX CREVETTES

Toute la sensation des pâtes, pour 4 fois moins de calories.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
15 min	**390 kcal**	**38 g**	**25 g**	**13 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 130 g crevettes cuites décortiquées
- 300 g courgettes
- 100 g tomates cerises
- 7 g huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 20 g citron
- 40 g pain complet
- 8 g parmesan

PRÉPARATION

1. Taille les courgettes en spaghettis avec un spiraliseur (ou un économe en longues lanières).
2. Fais revenir l'ail émincé dans l'huile, ajoute les tomates cerises coupées en deux, 3 minutes.
3. Ajoute les crevettes et les courgettes, fais sauter 2 à 3 minutes seulement : elles doivent rester croquantes.
4. Ajoute le jus de citron, le parmesan, poivre. Sers avec le pain.

L'astuce

Ne sale les courgettes qu'au dernier moment, sinon elles rendent de l'eau.

MINESTRONE AUX HARICOTS BLANCS

La soupe-repas italienne qui tient au corps.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
35 min	**441 kcal**	**22 g**	**52 g**	**12 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 120 g haricots blancs (conserve, égouttés)
- 30 g pâtes complètes (crues)
- 150 g tomates concassées
- 80 g carottes
- 100 g courgettes
- 80 g poireaux
- 15 g parmesan
- 1 c. à café d'huile d'olive (5 g)
- 1 cube de bouillon de légumes

PRÉPARATION

1. Coupe carotte, courgette et poireau en petits dés.
2. Fais-les revenir 5 minutes dans l'huile, ajoute les tomates concassées et 600 ml d'eau avec le cube de bouillon.
3. Laisse mijoter 20 minutes.
4. Ajoute les pâtes et les haricots blancs, prolonge 10 minutes.
5. Sers avec le parmesan.

L'astuce

Fais-en une grande marmite : elle se garde 4 jours et se congèle.

POULET CROUSTILLANT (AIR FRYER OU FOUR)

Des « tenders » croustillants sans friture, validés par les enfants.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
30 min	**454 kcal**	**42 g**	**46 g**	**9 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 130 g filets de poulet
- 15 g flocons d'avoine
- 20 g œufs plein air
- 200 g haricots verts extra-fins
- 180 g pommes de terre
- 1 c. à café d'huile d'olive (3 g)
- Épices (voir préparation)

PRÉPARATION

1. Coupe le poulet en lanières. Mixe les flocons d'avoine avec le paprika, l'ail en poudre, sel et poivre.
2. Trempe les lanières dans l'œuf battu, puis dans la chapelure d'avoine.
3. Air fryer 200 °C, 12 minutes en retournant à mi-cuisson (ou four 200 °C, 20 minutes).
4. Sers avec les pommes de terre vapeur et les haricots verts.

L'astuce

Sauce minute : fromage blanc + moutarde + ciboulette.

POTÉE AU TOFU FUMÉ

Le plat réconfort d'hiver, version légère et 100 % végétale.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
15 min + 45 min de cuisson	**462 kcal**	**27 g**	**48 g**	**17 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 120 g tofu fumé
- 200 g chou vert
- 100 g carottes
- 80 g navets
- 150 g pommes de terre
- 40 g oignons
- 1 c. à café d'huile d'olive (5 g)
- 1 cube de bouillon de légumes

PRÉPARATION

1. Coupe le chou en lanières, les carottes, navets et pommes de terre en morceaux.
2. Dans une cocotte, fais revenir l'oignon dans l'huile, ajoute les légumes, le bouillon et de l'eau à hauteur.
3. Laisse mijoter 35 minutes à couvert.
4. Ajoute le tofu fumé en cubes et prolonge 10 minutes.

L'astuce

Version poisson : remplace le tofu par 150 g de lotte ou de colin, ajoutés 10 minutes avant la fin.

MUFFINS AUX ŒUFS & LÉGUMES

Les « egg muffins » des réseaux : parfaits en batch cooking.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
10 min + 20 min de cuisson	**401 kcal**	**29 g**	**22 g**	**21 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 3 œufs
- 60 g poivrons
- 40 g pousses d'épinards
- 15 g feta aop
- 60 g salade verte
- 40 g pain complet

PRÉPARATION

1. Préchauffe le four à 180 °C.
2. Bats les œufs avec sel et poivre, ajoute le poivron en petits dés, les épinards hachés et la feta émiettée.
3. Répartis dans 6 moules à muffins en silicone.
4. Enfourne 20 minutes. Sers avec la salade et le pain.

L'astuce

Ils se gardent 4 jours au frigo : un en-cas protéiné tout prêt.

ESCALOPE DE DINDE À LA MOUTARDE

Une sauce crémeuse sans crème, en 15 minutes.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
15 min	**433 kcal**	**43 g**	**43 g**	**9 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 130 g escalopes de dinde
- 40 g fromage blanc 0 %
- 10 g moutarde
- 200 g brocoli en fleurettes
- 45 g riz basmati (cru)
- 1 c. à café d'huile d'olive (5 g)

PRÉPARATION

1. Fais cuire le riz et le brocoli (vapeur 8 minutes).
2. Fais dorer l'escalope dans l'huile, 4 minutes par face.
3. Hors du feu, mélange le fromage blanc et la moutarde, verse sur la dinde et réchauffe 1 minute sans faire bouillir.
4. Sers avec le riz et le brocoli.

L'astuce

Ne fais jamais bouillir le fromage blanc : il tranche. Toujours à feu doux, en fin de cuisson.

RIZ DE CHOU-FLEUR SAUTÉ AU POULET

Le « cauliflower fried rice » : le goût du riz cantonais, 3 fois moins calorique.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
15 min	**382 kcal**	**43 g**	**17 g**	**14 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 250 g riz de chou-fleur
- 120 g filets de poulet
- 1 œuf
- 60 g petits pois
- 50 g carottes
- 2 c. à café de sauce soja (10 ml)
- 1 c. à café d'huile d'olive (5 g)

PRÉPARATION

1. Fais chauffer l'huile dans un wok, fais dorer le poulet en dés.
2. Ajoute la carotte et les petits pois, 3 minutes.
3. Ajoute le riz de chou-fleur (même surgelé) et fais sauter 5 minutes à feu vif.
4. Pousse sur le côté, brouille l'œuf, mélange et arrose de sauce soja.

L'astuce

Fais sauter à feu très vif pour que le chou-fleur ne rende pas d'eau.

SOUPE THAÏ POULET-COCO

Une soupe parfumée qui réchauffe et rassasie.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
25 min	**400 kcal**	**33 g**	**45 g**	**9 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 110 g filets de poulet
- 80 g lait de coco allégé
- 100 g champignons de paris
- 60 g carottes
- 60 g poivrons
- 45 g riz basmati (cru)
- 10 g citron
- 1 cube de bouillon de légumes
- Épices (voir préparation)

PRÉPARATION

1. Porte à ébullition 500 ml d'eau avec le bouillon, 1 c. à café de curry (ou pâte de curry rouge) et du gingembre.
2. Ajoute le lait de coco, les carottes et le poivron émincés, 8 minutes.
3. Ajoute le poulet en fines lamelles et les champignons, 5 minutes.
4. Ajoute le riz cuit et le jus de citron. Sers avec de la coriandre.

L'astuce

Remplace le riz par des nouilles de riz pour une version « ramen ».

LASAGNES DE COURGETTES À LA BOLOGNAISE

Des lasagnes sans pâte, qui fondent en bouche.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
15 min + 30 min de cuisson	**436 kcal**	**41 g**	**37 g**	**11 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 110 g steak haché 5 % mg
- 250 g courgettes
- 150 g tomates concassées
- 30 g oignons
- 40 g mozzarella light
- 60 g pain complet

PRÉPARATION

1. Préchauffe le four à 190 °C. Coupe la courgette en fines lamelles dans la longueur.
2. Prépare la bolognaise : oignon, viande, tomates concassées, origan, 10 minutes (ou utilise celle du batch cooking).
3. Dans un plat, alterne lamelles de courgette et bolognaise, sur 3 couches.
4. Termine par la mozzarella et enfourne 30 minutes. Sers avec le pain.

L'astuce

Fais dégorger les lamelles de courgette 10 minutes avec un peu de sel pour éviter les lasagnes trop liquides.

FAJITAS AU POULET & POIVRONS

La soirée mexicaine, version légère et colorée.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
20 min	**426 kcal**	**36 g**	**41 g**	**12 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 1 tortilla
- 110 g filets de poulet
- 150 g poivrons
- 50 g oignons
- 40 g fromage blanc 0 %
- 1 c. à café d'huile d'olive (5 g)
- Épices (voir préparation)

PRÉPARATION

1. Émince le poulet, les poivrons et l'oignon en lanières.
2. Fais sauter le tout à feu vif dans l'huile avec 1 c. à café de paprika, cumin et un peu de piment, 8 minutes.
3. Réchauffe la tortilla.
4. Garnis de poulet-poivrons et d'une cuillère de fromage blanc citronné.

L'astuce

Pose la poêle au centre de la table : chacun garnit sa tortilla, comme au restaurant.

VELOUTÉ DE POTIMARRON & CROQUE AU JAMBON

Le duo soupe-croque des soirs d'automne.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
30 min	**413 kcal**	**28 g**	**57 g**	**7 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 350 g potimarron / butternut
- 40 g oignons
- 1 cube de bouillon de légumes
- 70 g pain complet
- 60 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé)
- 25 g mozzarella light

PRÉPARATION

1. Coupe le potimarron en cubes (la peau se mange, pas besoin de l'éplucher).
2. Fais revenir l'oignon, ajoute le potimarron et de l'eau à hauteur avec le cube de bouillon. 20 minutes.
3. Mixe finement, poivre, ajoute muscade ou cumin.
4. Croque : pain, jambon, mozzarella, 5 minutes à la poêle ou au air fryer.

L'astuce

Hors saison, utilise de la courge butternut surgelée ou des carottes.

HARICOTS BLANCS À LA TOMATE & ŒUFS POCHÉS

Le « baked beans » maison, version dîner complet.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
20 min	**422 kcal**	**27 g**	**30 g**	**17 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 150 g haricots blancs (conserve, égouttés)
- 200 g tomates concassées
- 40 g oignons
- 2 œufs
- 1 c. à café d'huile d'olive (5 g)
- Épices (voir préparation)

PRÉPARATION

1. Fais revenir l'oignon dans l'huile avec paprika fumé et cumin.
2. Ajoute les tomates concassées et les haricots blancs rincés, laisse mijoter 10 minutes.
3. Creuse 2 puits, casse-y les œufs, couvre 5 minutes.
4. Sers avec du persil.

L'astuce

Cette recette coûte moins de 2 € : idéale en fin de mois.

TOMATES FARCIES AU POISSON & RIZ

Les tomates farcies de toujours, version légère et marine.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
20 min + 35 min au four	**251 kcal**	**21 g**	**22 g**	**8 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 3 tomates
- 75 g dos de cabillaud
- 15 g riz basmati (cru)
- 20 g oignons
- 13 g œufs plein air
- 5 g parmesan
- 1 c. à café d'huile d'olive (4 g)
- Herbes fraîches (persil, basilic, coriandre…)

PRÉPARATION

1. Coupe les chapeaux, évide les tomates, sale l'intérieur et retourne-les 10 minutes.
2. Fais revenir la chair des tomates hachée avec l'oignon 5 minutes.
3. Mélange le poisson cru finement émietté, le riz cuit, l'œuf, les herbes et la chair revenue.
4. Garnis les tomates, parsème de parmesan, repose les chapeaux et arrose d'huile.
5. Cuis 30 à 35 minutes à 180 °C en arrosant du jus de cuisson.

L'astuce

Retourne les tomates évidées 10 minutes : elles rendent leur eau et la farce reste ferme. Version thon au naturel possible.

MOUSSE PROTÉINÉE AU CHOCOLAT

Le dessert chocolaté qui ne fait pas culpabiliser.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
3 min	**151 kcal**	**20 g**	**12 g**	**2 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 170 g skyr nature 0 %
- 8 g cacao en poudre non sucré
- 1 c. à café de miel (5 g)

PRÉPARATION

1. Mélange le skyr, le cacao non sucré et le miel au fouet jusqu'à ce que ce soit bien lisse.
2. Laisse 10 minutes au frigo pour qu'elle épaississe.
3. Déguste avec quelques framboises si tu en as.

L'astuce

Ajoute une pincée de sel et de cannelle : ça renforce le goût du chocolat.

NICE CREAM BANANE-FRUITS ROUGES

La « glace » 100 % fruits des réseaux : sans sucre ajouté, prête en 2 minutes.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
2 min (+ 1 nuit de congélation)	**148 kcal**	**2 g**	**29 g**	**1 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 1 banane
- 100 g fruits rouges / myrtilles surgelés
- 2 c. à soupe de lait végétal (facultatif)

PRÉPARATION

1. La veille, épluche la banane bien mûre, coupe-la en rondelles et place-la au congélateur.
2. Mixe les rondelles de banane congelée avec les fruits rouges encore surgelés.
3. Si le mixeur force, ajoute le lait végétal cuillère par cuillère (facultatif) : c'est ce qui donne la texture crémeuse.
4. Déguste tout de suite, texture glace à l'italienne, ou 20 minutes au congélateur pour la faire en boules.

L'astuce

Garde toujours des rondelles de banane mûre au congélateur : une nice cream est prête en 2 minutes. Variantes : mangue-banane, ou banane + 1 c. à café de cacao.

EAUX INFUSÉES AUX FRUITS (3 FAÇONS)

Pour boire tes 1,5 à 2 litres par jour avec plaisir, sans sucre ajouté.



⏱ Temps	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
10 min + 2 h au frais	**33 kcal**	**1 g**	**5 g**	**0 g**

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 60 g concombre
- 30 g citron
- 50 g fraises
- Menthe fraîche

PRÉPARATION

1. Coupe les fruits en fines tranches et froisse les herbes entre tes mains.
2. Mets-les dans une carafe d'1 litre et couvre d'eau fraîche.
3. Laisse infuser 2 heures au frigo (une nuit, c'est encore mieux).
4. Combinaisons : concombre-citron-menthe · fraise-basilic-citron vert · orange-gingembre-romarin.

L'astuce

Ce n'est pas une « détox » : ton foie et tes reins s'en chargent. C'est juste l'astuce la plus simple pour boire plus d'eau et moins de sodas.

20 snacks à moins de 100 kcal

Sans cuisson, prêts en 2 minutes : pour une petite faim entre deux repas. Ils peuvent remplacer la collation de ton menu.

Snack	Quantités	Calories	Protéines
Crevettes & citron	80 g crevettes cuites décortiquées · 10 g citron	79 kcal	17 g
½ boîte de thon & concombre	52 g thon au naturel (égoutté) · 100 g concombre · 5 g citron	72 kcal	14 g
Skyr nature & cannelle	120 g skyr nature 0 %	76 kcal	13 g
Mousse minute skyr-cacao	100 g skyr nature 0 % · 3 g cacao en poudre non sucré	74 kcal	12 g
2 fines tranches de jambon de poulet & cornichons	50 g jambon blanc ou jambon de poulet (dégraissé) · 20 g cornichons	55 kcal	10 g
Cottage cheese & tomates cerises	70 g cottage cheese · 100 g tomates cerises	88 kcal	9 g
Radis & fromage blanc aux herbes	100 g radis · 100 g fromage blanc 0 %	63 kcal	8 g
1 œuf dur & bâtonnets de concombre	1 œuf · 100 g concombre	90 kcal	7 g
Edamame au sel	60 g edamame écossés	75 kcal	7 g
Lanières de poivron & cottage cheese	100 g poivrons · 50 g cottage cheese	76 kcal	6 g
Bâtonnets de carotte & sauce fromage blanc	120 g carottes · 60 g fromage blanc 0 %	72 kcal	5 g
Tomates cerises & mozzarella	150 g tomates cerises · 20 g mozzarella light	66 kcal	5 g
2 kiwis	2 kiwis	90 kcal	2 g
Bol de fruits rouges	150 g fruits rouges / myrtilles surgelés	68 kcal	2 g
1 orange	1 orange	68 kcal	1 g
1 carré de chocolat noir & quelques framboises	1 carré · 50 g fruits rouges / myrtilles surgelés	80 kcal	1 g
Mini nice cream (banane congelée mixée)	80 g banane	72 kcal	1 g
Mangue en cubes	100 g mangue en morceaux	60 kcal	1 g
1 poire	1 poire	82 kcal	1 g
1 pomme	1 pomme	80 kcal	0 g

PARTIE 4 — LE SPORT

Le programme sportif

L'alimentation fait perdre du poids ; le sport sculpte le corps, protège les muscles et booste le moral. Les deux ensemble, c'est ce qui donne les meilleurs résultats.

Comment fonctionne le programme

- **3 séances par semaine :** lundi, mercredi et vendredi (tu peux décaler, en gardant un jour de repos entre deux séances).
- **Environ 35 à 45 minutes :** 5 à 10 minutes d'échauffement, 2 circuits de 15 minutes, 5 minutes d'étirements.
- **Un circuit :** tu enchaînes les 4 exercices, puis tu recommences le nombre de tours indiqué. Repos de 30 secondes entre les exercices si besoin, et le repos indiqué entre les circuits.
- **2 niveaux :** DÉBUTANT et CONFIRMÉ. Commence par le niveau débutant si tu n'as pas fait de sport depuis plus de 6 mois.
- **Les jours sans séance :** marche, vélo, natation, danse… Bouge au moins 30 minutes.

Le matériel

- Un tapis de sol (ou une serviette épaisse).
- Une paire de baskets et une tenue confortable.
- Une chaise stable.
- 2 bouteilles d'eau de 1 à 2 L (ou 2 haltères).
- En option : des lests de chevilles de 1 à 2 kg, une corde à sauter.

Avant et après chaque séance

- Bois un verre d'eau 30 minutes avant, et attends 2 heures après un repas.
- Échauffe-toi 5 à 10 minutes : montées de genoux, talons-fesses, jumping jacks, rotations des bras et des chevilles.
- Pendant l'effort : expire pendant l'effort, inspire au retour. Garde le dos droit et les abdos serrés.
- Après : étire-toi 5 minutes (voir les étirements à la fin de la bibliothèque) et hydrate-toi.

⚠ Écoute ton corps

Une douleur vive dans une articulation, une gêne dans la poitrine ou un essoufflement anormal : arrête l'exercice. Les courbatures des premiers jours sont normales ; une douleur, non.

Programme marche et exercices doux

Tu as beaucoup de poids à perdre, ou tu reprends le sport après une longue pause ? Commence par la marche. C'est l'activité la plus simple, la plus sûre pour les articulations, et elle compte énormément : 8 000 pas par jour dépensent environ 250 à 350 kcal.

Semaine	Objectif de pas par jour
S1	4 000 à 5 000
S2	5 000 à 6 000
S3	6 000
S4	6 500
S5	7 000
S6	7 500
S7	8 000
S8	8 000 à 9 000
S9 à S12	8 000 à 10 000, à garder à vie

- **Compte tes pas** avec ton téléphone ou une montre : c'est très motivant.
- **Découpe :** 3 marches de 10 minutes valent une marche de 30 minutes.
- **Profite du quotidien :** escaliers, un arrêt de bus plus tôt, téléphone en marchant, marche après le repas.
- **Tu démarres sous 3 000 pas ?** Ajoute simplement 500 pas par jour chaque semaine.

Exercices doux : si tu as mal ou si tu débutes vraiment

Au lieu de…	Si tu as mal aux genoux	Si tu as mal au dos	Version sur une chaise
Squat, fentes	Chaise contre le mur, peu profonde	Squat en tenant une table	Assis-debout d'une chaise, 10 fois
Sauts (jumping jack, burpee, corde)	Pas chassés, montées de genoux marchées	Marche rapide sur place	Assis(e) : bras et jambes écartés en rythme
Pompes	—	Pompes contre le mur	Pompes contre le bord d'une table
Crunchs, ciseaux	—	Gainage sur les genoux	Assis(e) : genoux vers la poitrine, un par un
Planche	Planche sur les genoux	Planche contre un mur	Assis(e) : ventre rentré 20 secondes, respiration calme

Courbature ou douleur ?

Courbature : diffuse, dans le muscle, le lendemain, elle s'améliore en bougeant. Douleur : vive, dans une articulation, pendant le mouvement. Au-delà de 3 sur 10, arrête l'exercice et prends la version douce. Si elle dure plus d'une semaine, consulte.



Exercices — Haut du corps

1. DUMBBELL LATERAL RAISE (élévations latérales)



Travaille les épaules.
Debout, une bouteille d'eau (1 ou 1,5 L) dans chaque main, bras le long du corps, coudes très légèrement fléchis.
Monte les bras sur les côtés jusqu'à hauteur des épaules, pas plus haut.
Redescends lentement, sans élan.

2. DUMBBELL FRONT RAISE (élévations frontales)



Travaille l'avant des épaules.
Debout, pieds largeur d'épaules, dos droit, une bouteille d'eau dans chaque main devant les cuisses.
Monte les bras tendus devant toi jusqu'à hauteur des épaules, puis redescends lentement, sans élan.

3. ARMS SCISSOR (ciseaux de bras)



Travaille les épaules et le haut du dos, et fait monter le cardio.
Debout, jambes écartées, bras tendus devant toi à hauteur des épaules.
Croise rapidement les bras l'un au-dessus de l'autre, comme des ciseaux, en alternant.
Garde les épaules basses et le ventre rentré.

4. OVERHEAD DUMBELL (développé des épaules)



Travaille les épaules et les triceps.
Debout, dos droit, une bouteille d'eau de 1 L dans chaque main à hauteur des oreilles.
Pousse les bouteilles au-dessus de ta tête en expirant, puis redescends à hauteur des oreilles.
Ne cambre pas le dos.

5. OVERHEAD DUMBBELL TRICEPS (extension des triceps au-dessus de la tête)



Travaille l'arrière des bras.

Assis(e) sur une chaise, dos droit, tiens une bouteille d'eau de 1 L à deux mains au-dessus de la tête.

Plie les coudes pour descendre la bouteille derrière la tête, coudes près des oreilles, puis tends les bras.

Mouvement lent et contrôlé.

6. BICEPS CURL (flexion des biceps)



Travaille les biceps.

Debout, pieds légèrement écartés, une bouteille d'eau de 1,5 L dans chaque main, bras le long du corps, paumes vers l'avant.

Plie un bras pour monter la bouteille vers l'épaule, coude collé au corps, puis redescends lentement.

Alterne bras gauche et bras droit, sans balancer le buste.

7. STANDING BUTTERFLY (papillon debout)

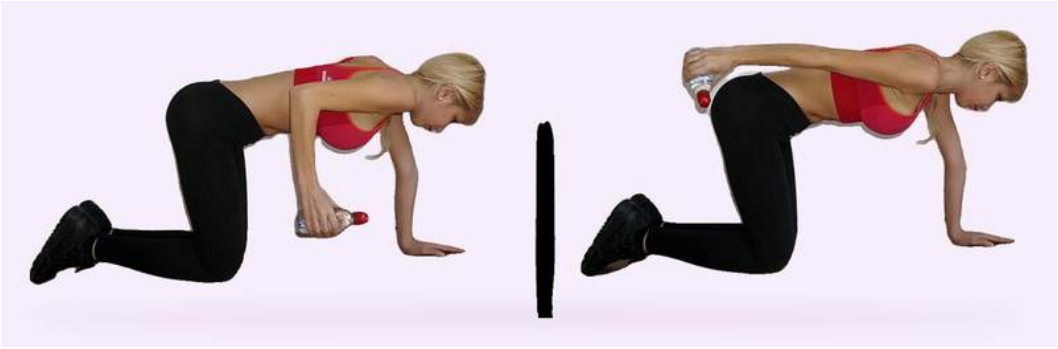


Travaille les pectoraux et l'avant des épaules.

Debout, genoux légèrement fléchis, une petite bouteille dans chaque main, bras pliés à angle droit, coudes à hauteur des épaules.

Rapproche les avant-bras devant ton visage en expirant, puis ouvre lentement.

8. TRICEPS KICKBACK (extension des triceps penché(e))



Travaille l'arrière des bras.

Buste penché en avant, dos droit (tu peux prendre appui d'une main sur une chaise), une bouteille d'eau dans l'autre main, coude collé au corps.

Tends le bras vers l'arrière en expirant, puis replie lentement.

Change de côté.

9. TRICEPS DIPS (dips sur une chaise)



Travaille les triceps et les épaules.

Dos à une chaise stable, mains posées sur le bord, largeur d'épaules, jambes pliées (plus facile) ou tendues (plus difficile).

Descends les fesses vers le sol en pliant les coudes vers l'arrière, puis pousse sur les mains pour remonter.

10. KNEE PUSH UP (pompes sur les genoux)



La version accessible des pompes : pectoraux, épaules et triceps.

En appui sur les mains et les genoux, mains un peu plus écartées que les épaules, corps droit des genoux à la tête.

Plie les bras pour approcher la poitrine du sol, puis remonte en expirant.

Ne creuse pas le dos.

11. PUSH UP (pompes)



Travaille les pectoraux, les épaules et les triceps.

Mains au sol un peu plus écartées que les épaules, corps gainé en ligne droite de la tête aux talons.

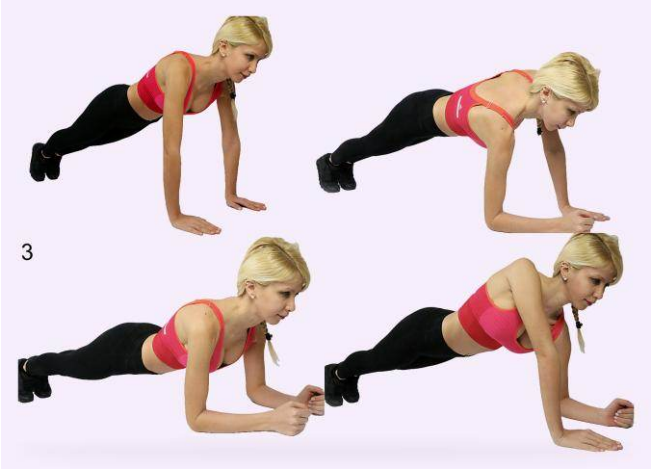
Inspire et plie les bras pour approcher la poitrine du sol, coudes à 45° du corps.

Expire et remonte.

Débutant(e) : fais-les sur les genoux ou les mains sur une table.

Ne creuse pas le bas du dos.

12. MILITARY PLANK (planche commando)



Travaille les bras, les épaules et toute la sangle abdominale.

En planche sur les mains, pieds écartés.

Pose un avant-bras au sol, puis l'autre, pour arriver en planche sur les avant-bras, puis remonte main après main.

Garde les hanches immobiles, sans balancer le bassin.

13. SUPERMAN (superman (gainage du dos))



Renforce le bas du dos, les fessiers et les ischio-jambiers, pour une meilleure posture.
Allongé(e) sur le ventre, bras tendus devant toi.
Décolle en même temps les bras, le buste et les jambes de quelques centimètres, regard vers le sol.
Tiens 2 à 3 secondes, puis redescends doucement.

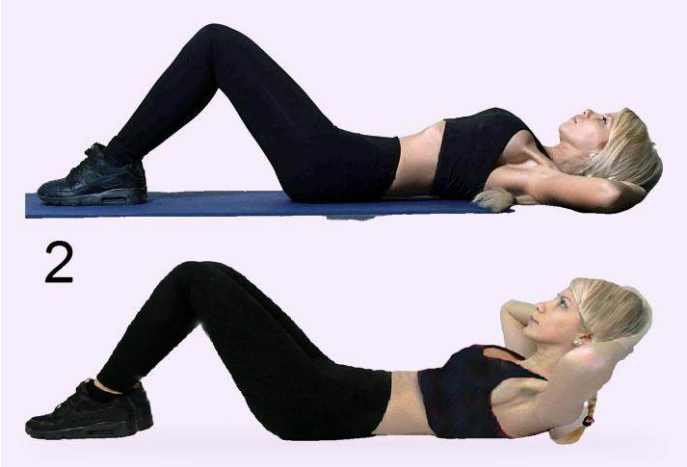
14. BENT OVER ROWING (rowing buste penché)



Travaille le dos et les biceps.
Une bouteille d'eau (ou un haltère) dans chaque main, pieds largeur d'épaules, genoux légèrement fléchis.
Penche le buste en avant, dos bien droit, regard vers le sol, bras tendus.
Tire les coudes vers l'arrière et vers le haut, près du corps, en serrant les omoplates.
Redescends lentement.

Exercices — Abdos & gainage

15. CRUNCH (crunch)



Travaille le grand droit de l'abdomen.
Allongé(e) sur le dos, genoux pliés, pieds au sol, mains derrière la tête sans tirer sur la nuque.
Expire en décollant la tête et les épaules, regard vers le plafond, puis redescends lentement.
Le bas du dos reste au sol.

16. REVERSE CRUNCH (crunch inversé)



Travaille le bas des abdominaux.
Allongé(e) sur le dos, mains sous les fesses ou le long du corps, jambes pliées à 90°.
Expire et enroule le bassin pour décoller les fesses du sol en ramenant les genoux vers la poitrine.
Redescends lentement en inspirant.
La nuque et le haut du dos restent au sol.

17. TOE TOUCH CRUNCH (crunch pointes de pieds)



Travaille le haut des abdominaux.

Allongé(e) sur le dos, jambes tendues à la verticale.

Décolle les épaules et va toucher tes pieds avec les mains en expirant, puis redescends en freinant.

18. BICYCLE CRUNCH (crunch vélo)



Travaille les abdominaux, surtout les obliques.

Allongé(e) sur le dos, mains derrière la tête sans tirer sur la nuque, jambes levées.

Amène le genou droit vers le coude gauche en tendant l'autre jambe, puis inverse, comme si tu pédalais.

Garde le bas du dos plaqué au sol et respire tout au long de l'exercice.

19. ALTERNATIVE TOUCH HEELS (touche-talons)



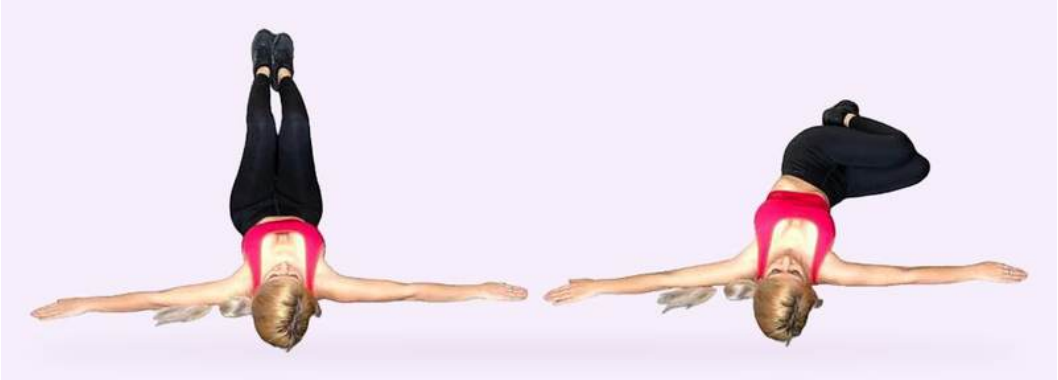
Travaille les obliques.
Allongé(e) sur le dos, genoux pliés, pieds au sol.
Décolle légèrement les épaules et va toucher un talon, puis l'autre, en glissant sur le côté, bras tendus.
Respire régulièrement.

20. STARFISH TOUCH HEELS (étoile de mer)



Travaille les abdominaux et les obliques.
Allongé(e) sur le dos, bras et jambes écartés en étoile.
Expire et monte en même temps un bras et la jambe opposée tendue pour qu'ils se rejoignent, puis redescends.
Alterne les côtés, ventre rentré.

21. FLOOR WIPER (essuie-glace)



Travaille les obliques et assouplit le bas du dos.

Allongé(e) sur le dos, bras écartés, genoux pliés au-dessus des hanches.

Bascule lentement les genoux d'un côté, puis de l'autre, sans décoller les épaules, ventre rentré.

22. SCISSOR KICK (battements de jambes)



Travaille le bas des abdominaux et les cuisses.

Allongé(e) sur le dos, mains sous les fesses, jambes levées à 45°.

Descends une jambe pendant que l'autre monte, en alternant, bas du dos bien plaqué au sol.

23. LEGS SCISSORS (ciseaux de jambes)



Travaille le bas des abdominaux.
Allongé(e) sur le dos, mains sous les fesses, bas du dos plaqué au sol.
Lève les jambes tendues à environ 20 cm du sol et croise-les l'une sur l'autre, en alternant, comme des ciseaux.
Plie un peu les genoux si le bas du dos se décolle.

24. LEGS PULL IN KNEES UP (ramené de genoux)



Travaille les abdominaux.
Assis(e), en appui sur les avant-bras ou les mains derrière toi, jambes tendues légèrement décollées du sol.
Ramène les genoux vers la poitrine en rapprochant le buste, puis tends à nouveau les jambes sans poser les pieds.
Mouvement lent et contrôlé.

25. SIMPLE PLANK (planche sur les mains)



Travaille la sangle abdominale, les épaules et le dos.

En position de pompe, bras tendus, mains sous les épaules, corps aligné de la tête aux talons, regard vers le sol.

Serre les fesses et le ventre, respire calmement et tiens le temps indiqué.

26. PLANK (gainage (planche))



Travaille toute la sangle abdominale, les fessiers et les épaules.

En appui sur les avant-bras et la pointe des pieds, coudes sous les épaules.

Ton corps forme une ligne droite de la tête aux talons : serre les fesses, rentre le ventre, ne monte pas les fesses et ne creuse pas le dos.

Respire calmement et tiens la position le temps indiqué.

27. KNEE SIDE PLANK (gainage latéral sur les genoux)

La version accessible du gainage latéral : obliques et bas du dos.

Allongé(e) sur le côté, en appui sur l'avant-bras, genoux pliés.

Décolle les hanches pour aligner genoux, hanches et épaules, et tiens le temps indiqué.

Change de côté.

28. SIDE PLANK (gainage latéral)



Travaille les obliques et le bas du dos.

Allongé(e) sur le côté, en appui sur l'avant-bras, coude sous l'épaule.

Décolle les hanches pour que seuls l'avant-bras et le côté du pied touchent le sol : chevilles, genoux, hanches et épaules alignés.

Tiens le temps indiqué en respirant calmement.

Plus facile : genoux au sol.

29. SPIDERMAN (planche spiderman)



Travaille les obliques, les épaules et les jambes.

En planche sur les avant-bras, corps aligné.

Ramène un genou vers le coude du même côté, en l'amenant sur le côté, puis replace la jambe.

Alterne, sans monter les fesses.

30. PLANK JUMPING JACK (gainage sauté)



Travaille les abdominaux, les épaules et les jambes, et fait monter le cardio.

En position de pompe, corps gainé.

Écarte les pieds d'un petit saut, puis resserre-les, comme un jumping jack horizontal.

Garde les hanches stables.

Version plus facile : sur les avant-bras, ou en écartant un pied après l'autre.



Exercices — Fessiers & jambes

31. DONKEY KICK (ruade arrière)



Travaille le grand fessier. À quatre pattes, mains sous les épaules, genoux sous les hanches, ventre rentré.
Genou plié à 90°, monte une jambe vers le plafond jusqu'à ce que la cuisse soit alignée avec ton dos, sans cambrer.
Redescends sans poser le genou et recommence.
Change de jambe.
Avancé(e) : ajoute des lests aux chevilles.

32. FIRE HYDRANT (ouverture de hanche à quatre pattes)



Travaille le moyen fessier, le haut et le côté des fesses. À quatre pattes, ventre rentré, dos plat.
Genou plié à 90°, monte la jambe sur le côté jusqu'à l'horizontale, sans pencher le buste.
Redescends lentement sans poser le genou.
Change de côté.
Avancé(e) : lests aux chevilles.

33. SINGLE LEG RAISE (extension de jambe à quatre pattes)



Travaille les fessiers et l'arrière des cuisses. À quatre pattes, dos plat, ventre rentré.
Tends une jambe vers l'arrière, puis fais de petits mouvements vers le haut, sans cambrer.
Ramène le genou vers la poitrine et recommence.
Change de côté.

34. SIDE LYING LEG RAISE (élévation latérale de la jambe)



Travaille le moyen fessier et l'extérieur des cuisses.
Allongé(e) sur le côté, jambes tendues l'une sur l'autre, tête posée sur ton bras.
Monte la jambe du dessus, pied parallèle au sol, sans basculer le bassin vers l'arrière, puis redescends lentement.
Change de côté.

35. SINGLE LEG GLUTE BRIDGE (pont fessier sur une jambe)



Travaille les fessiers et les ischio-jambiers.

Allongé(e) sur le dos, bras le long du corps, un pied au sol, l'autre jambe tendue.

Pousse sur le talon au sol et monte le bassin jusqu'à former une ligne droite des épaules aux genoux, en serrant les fesses.

Tiens 2 secondes en haut, redescends lentement.

Change de jambe.

36. BRIDGE (pont fessier)



Travaille les fessiers, les ischio-jambiers et le bas du dos.

Allongé(e) sur le dos, bras le long du corps, genoux pliés, pieds à plat écartés de la largeur du bassin.

Expire, serre les fesses et monte le bassin jusqu'à former une ligne droite des épaules aux genoux.

Redescends en inspirant.

Avancé(e) : tiens 30 secondes en haut.

37. INNER THIGH LEG LIFT (élévation de l'intérieur de la cuisse)



Travaille l'intérieur des cuisses.

Allongé(e) sur le côté, en appui sur l'avant-bras.

La jambe du dessus est pliée, pied posé devant toi.

Monte et descends lentement la jambe du dessous, tendue.

Change de côté.

38. BULGARIAN SPLIT SQUAT (fente bulgare)



Travaille les quadriceps, les fessiers et l'équilibre.

Dos à une chaise (ou à une marche), pose le dessus du pied arrière dessus.

Descends en pliant les deux jambes jusqu'à ce que le genou arrière frôle le sol, buste droit, genou avant au-dessus de la cheville.

Remonte en poussant sur le talon avant.

Fais toutes les répétitions d'un côté, puis change.

Avancé(e) : une bouteille d'eau dans chaque main.

39. LUNGES (fentes avant)



Travaille les quadriceps, les fessiers et l'arrière des cuisses.

Debout, fais un grand pas en avant et plie les deux genoux à 90°, genou arrière près du sol, buste droit.

Pousse sur le pied avant pour revenir.

Alterne les jambes.

40. KICK LUNGES (fente et coup de pied)



Travaille les quadriceps, les ischio-jambiers et les fessiers.

Pars en position de fente, genoux pliés à 90°.

En remontant, pousse sur la jambe avant et lance la jambe arrière vers l'avant en coup de pied, puis repose-la derrière et redescends en fente.

Fais toutes les répétitions d'un côté, puis change.

41. SIDE LUNGES (fentes latérales)



Travaille l'intérieur et l'extérieur des cuisses et les fessiers.

Debout, mains sur les hanches.

Fais un grand pas sur le côté et plie cette jambe en poussant les fesses en arrière, l'autre jambe reste tendue.

Pousse pour revenir au centre.

Alterne.

42. BACK CROSS LUNGES (fente arrière croisée)



Travaille les fessiers (surtout sur le côté), les quadriceps et les ischio-jambiers.

Debout, buste droit.

Recule une jambe en diagonale derrière l'autre, comme une révérence, et descends jusqu'à ce que le genou arrière frôle le sol.

Remonte en poussant sur la jambe avant.

Alterne ou fais un côté puis l'autre.

Avancé(e) : une bouteille d'eau de 1 L dans chaque main.

43. SQUAT (squat)



Travaille les fessiers, les quadriceps et les ischio-jambiers.

Debout, pieds un peu plus écartés que les hanches, pointes légèrement tournées vers l'extérieur.

Inspire et descends comme pour t'asseoir sur une chaise, fesses vers l'arrière, dos droit, jusqu'à ce que tes cuisses soient parallèles au sol.

Expire et remonte en poussant sur les talons.

Débutant(e) : descends moins bas, l'amplitude viendra.

Avancé(e) : tiens une bouteille d'eau de 2 L contre la poitrine.

44. SUMO SQUAT (squat sumo)



Travaille les fessiers, les quadriceps et l'intérieur des cuisses.

Debout, pieds bien plus écartés que pour le squat, pointes tournées vers l'extérieur.

Dos droit, descends le bassin entre tes jambes, genoux dans l'axe des pieds.

Remonte en poussant sur les talons et serre les fesses en haut.

Avancé(e) : tiens une bouteille d'eau de 1,5 L à deux mains.

45. GOBLET SQUAT (squat gobelet)



Travaille les quadriceps, les fessiers et la posture.

Tiens une bouteille d'eau de 2 L verticalement contre la poitrine, pieds un peu plus écartés que les épaules.

Pousse le bassin vers l'arrière comme pour t'asseoir, buste droit, coudes entre les genoux.

Descends jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol, marque une pause, remonte.

46. JUMP SQUAT (squat sauté)



Travaille les jambes et les fessiers, et fait monter le cardio.

Pieds largeur d'épaules, descends en squat, fesses vers l'arrière, buste droit.

Pousse fort sur les jambes pour sauter, puis réceptionne-toi en douceur en fléchissant les genoux et enchaîne le squat suivant.

47. CHAIR (chaise contre le mur)



Travaille les quadriceps et les fessiers.

Dos plaqué contre un mur, descends comme si tu t'asseyais, jusqu'à ce que tes genoux forment un angle droit, pieds écartés de la largeur des hanches.

Tiens la position le temps indiqué en respirant.

Plus facile : descends moins bas.

48. CALF RAISES (montées sur la pointe des pieds)



Travaille les mollets.

Debout, pieds largeur de hanches, corps droit.

Monte sur la pointe des pieds le plus haut possible, marque une pause en contractant les mollets, puis redescends lentement.

Tiens-toi à une table si besoin pour l'équilibre.

Avancé(e) : une bouteille d'eau dans chaque main, ou sur une marche.

Exercices — Cardio & tout le corps

49. BUTT KICKS (talons-fesses)



Exercice cardio qui travaille l'arrière des cuisses.
Sur place, cours en ramenant les talons vers les fesses, en alternant rapidement.
Reste sur l'avant du pied, buste droit.

50. HIGH KNEE (montées de genoux)



Exercice cardio qui travaille les cuisses et la sangle abdominale.
Sur place, cours en montant les genoux le plus haut possible, en alternant rapidement.
Garde le buste droit et aide-toi des bras.
Version douce : marche en montant les genoux.

51. BURPEE (burpee)



Travaille tout le corps et le cardio.

Debout, accroupis-toi et pose les mains au sol.

Lance les pieds en arrière pour arriver en position de pompe, ramène-les vers les mains, puis relève-toi en sautant, bras vers le ciel.

Débutant(e) : recule et avance les pieds un par un, sans sauter.

52. BURPEE SAUTÉ + PUSH UP (burpee avec pompe)



La version complète du burpee, pour tout le corps et le cardio.

Accroupis-toi, mains au sol, lance les pieds en arrière, fais une pompe, ramène les pieds vers les mains et relève-toi en sautant.

Plus facile : pompe sur les genoux et sans saut.

53. MOUNTAIN CLIMBER (grimpeur)



Travaille les abdominaux, les épaules et les jambes, et fait monter le cardio.

En position de pompe, bras tendus, corps gainé.

Ramène rapidement un genou vers la poitrine, puis l'autre, en alternant, comme si tu courais au sol.

Garde les fesses basses et les mains sous les épaules.

54. BIRD DOG (chien d'arrêt)



Renforce le bas du dos, les fessiers et l'équilibre. À quatre pattes, mains sous les épaules, genoux sous les hanches, dos plat.

Tends en même temps un bras devant toi et la jambe opposée derrière toi.

Tiens 2 à 3 secondes, reviens, puis change de côté.

55. JUMPING JACK (jumping jack)



Travaille les jambes, les épaules et le cardio.

Debout, bras le long du corps, pieds joints.

Saute en écartant les pieds et en levant les bras au-dessus de la tête, puis resaute pour revenir en position de départ.

Réceptionne-toi sur l'avant du pied, genoux souples.

56. ICE SKATER (patineur)



Travaille les jambes, les fessiers et l'équilibre, et fait monter le cardio.

Saute sur le côté droit en te réceptionnant sur la jambe droite, la jambe gauche passe derrière.

Les bras suivent comme un patineur.

Saute ensuite vers la gauche.

Version douce : un pas chassé au lieu du saut.

57. KETTLEBELL SWING (balancé (swing))



Travaille les fessiers, les ischio-jambiers et le bas du dos.
Tiens une bouteille d'eau (ou un pack) à deux mains, pieds largeur d'épaules.
Plie légèrement les genoux et pousse les fesses en arrière pour faire passer la charge entre tes jambes, dos droit.
Contracte les fessiers pour projeter le bassin vers l'avant et monter la charge à hauteur des épaules.
Ce sont les hanches qui donnent l'élan, pas les bras.

58. SQUAT AND ARMS EXTENSION (squat et développé des bras)



Travaille les jambes, les fessiers et les épaules.
Une bouteille d'eau dans chaque main, descends en squat, bouteilles à hauteur des genoux.
En remontant, amène les bouteilles aux épaules puis tends les bras au-dessus de la tête.
Redescends les bras et enchaîne.

59. LA CORDE A SAUTE (corde à sauter)



Excellent exercice cardio.

Petits sauts sur l'avant des pieds, poignets qui font tourner la corde, coudes près du corps.

Pas de corde ? Fais les mêmes petits sauts sur place en faisant tourner les poignets.



Les étirements

À faire après chaque séance : maintiens chaque position 15 à 30 secondes, sans à-coups, en respirant calmement.

1. Grandir vers le ciel



Étire tout le dos et fait du bien aux vertèbres. Debout, pieds largeur de bassin, tends les bras vers le haut, doigts écartés. Monte sur la pointe des pieds et grandis-toi le plus possible, puis relâche doucement.

2. Dos rond, dos creux



Assouplit tout le dos. À quatre pattes, inspire en creusant le dos et en relevant la tête, puis expire en arrondissant le dos et en rentrant la tête entre les épaules. Alterne lentement 5 à 8 fois.

3. Étirement du cou



Détend la nuque. Penche la tête sur le côté, oreille vers l'épaule. Avec la main du même côté, accompagne doucement la tête, pendant que l'autre bras descend vers le sol. Tiens, puis change de côté.

4. Étirement de l'épaule



Passe un bras tendu devant ta poitrine. Avec l'autre bras, ramène-le doucement vers toi, au niveau du coude. Tu sens l'étirement à l'arrière de l'épaule. Change de bras.

5. Étirement des triceps



Lève un bras et plie-le pour que la main descende entre tes omoplates. Avec l'autre main, pousse doucement le coude vers l'arrière. Change de bras.

6. Étirement des pectoraux



Croise les doigts derrière le dos, bras tendus. Éloigne doucement les mains du dos en ouvrant les épaules et en bombant la poitrine.

7. Étirement des avant-bras



Tends un bras devant toi, paume vers le plafond. Avec l'autre main, tire doucement les doigts vers le bas. Change de côté.

8. Étirement papillon



Étire l'intérieur des cuisses et assouplit les hanches. Assis(e), dos droit, plantes des pieds l'une contre l'autre, talons près de toi. Laisse descendre les genoux vers le sol, en les accompagnant doucement avec les coudes.

9. Étirement des abdominaux (cobra)



Allongé(e) sur le ventre, mains au niveau de la poitrine, coudes près du corps. Pousse doucement sur les mains pour décoller le buste, bassin au sol, regard devant toi. Redescends et recommence 5 fois.

10. Étirement des fessiers



Assis(e), dos droit, croise une jambe par-dessus l'autre, genou plié. Ramène le genou vers ta poitrine avec ta main. Change de côté.

11. Étirement de la hanche





Idéal si tu es assis(e) toute la journée. Un genou au sol, l'autre pied devant, genou à 90°. Avance doucement le bassin vers l'avant, dos droit : tu sens l'étirement à l'avant de la hanche. Change de côté.

12. Étirement des quadriceps



Allongé(e) sur le côté ou debout en appui contre un mur, attrape ta cheville et ramène le talon vers les fesses, genoux serrés. Tu sens l'avant de la cuisse s'étirer. Change de jambe.

13. Étirement des ischio-jambiers



Assis(e), une jambe tendue devant toi, l'autre pliée. Penche le buste en avant, dos droit, et va chercher la pointe du pied (ou ton tibia). Change de côté.

14. Étirement des mollets



Mains contre un mur, recule une jambe tendue, talon bien au sol, et plie la jambe avant. Tu sens l'étirement dans le mollet arrière. Change de jambe.

PARTIE 5 — MON CARNET DE SUIVI

Mes mesures et mon test

Le matin, à jeun, au même endroit du corps à chaque fois : au départ, puis en semaines 4, 8 et 12.

	Départ	Semaine 4	Semaine 8	Semaine 12
Date				
Poids (moyenne de 3 matins)				
Tour de taille (cm)				
Tour de hanches (cm)				
Tour de cuisse (cm)				
Tour de bras (cm)				
Pas en 10 min de marche rapide				
Énergie /10				
Sommeil /10				
Humeur /10				
Tour de poitrine (cm)				
Niveau choisi				

Mon calendrier

Coche chaque jour : S = séance de sport faite, M = menus suivis, E = 1,5 L d'eau bus.

Semaine	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
S1	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E
S2	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E
S3	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E
S4	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E
S5	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E
S6	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E
S7	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E
S8	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E
S9	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E
S10	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E
S11	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E
S12	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E	☐ S ☐ M ☐ E

Mes photos avant / après

Colle ou imprime tes photos de face, de profil et de dos, prises au même endroit et à la même lumière.

AVANT — semaine 1	APRÈS — semaine 12

Et maintenant ?

Bravo, tu as terminé les 12 semaines ! Garde les quantités de la semaine 12, tes 10 recettes préférées, 2 à 3 séances de sport par semaine et tes pas quotidiens. Si ta moyenne de poids monte de plus de 1 kg sur 2 semaines, reprends les quantités de la semaine 10 pendant 2 semaines. Tu veux perdre encore ? Refais les semaines 1 à 8 après au moins 4 semaines de stabilisation. Partage ta transformation et tes plats sur les réseaux : tu inspireras d'autres personnes.



Courses malines

Jamais le ventre vide, toujours avec ta liste.